عبقری حساب فی فیات الآء رہما فی فیات الآء رہما فی وجسمانی القرآن الآء رہمانی وجسمانی المحصنہ اللہ المحصنہ اللہ المحصنہ المحسنہ المحصنہ المحصن

گھر کھر کی جسمانی بیار یوں ڈوئن الجھنوں اور روحانی مسائل کاعل۔

لا جمور

ہمانی مدروں اور باوقارخوا تین کے لئے جے بیج پڑھی پڑھ سکتے ہیں۔

باذوق مردوں اور باوقارخوا تین کے لئے جے بیج پڑھی پڑھ سکتے ہیں۔

SEFERING ZING BUS COPY & A

ش المهالي پيدر کيمال کاطرح محبوب کوسکارا کي پير ۱۱۱۱

نة المحمد الم

ش مرح الأكام الحاص الحاص الم التم يرهن كي لي

التحليم التحديك لي المول تحد

عَ الْ إِلَا الْحَالِ الْحَالِ

BURNEUTIZEDON À

الليث ياسد عالات الركية المديد

عبقری خود بھی پڑھیئے ،مطالعہ کے بعدا پ دوست احباب کو محبت کے ساتھ اسکے مطالعہ کی ترغیب دیجیئے اور اپنے متام ملنے والوں تک پُنچا کر معاشرے کی روحانی اور جسمانی گھر بلو الجسنوں کے عل میں مدد کریں ۔ متام ملنے والوں تک پُنچا کر معاشرے کی روحانی اور جسمانی گھر بلو الجسنوں کے عل میں مدد کریں ۔ ایصال نواب اور تقسیم کے لیئے خصوصی رعایت ۔

فبرست مضامين عكت وداناني كاتعلق بزي عمر ينس مسيد ورس مايت بدانای ک مراسسه 4 طرف کے کان اور ڈاکے كمريكو لو كل 10 خواتين لوچستى بين ؟ 12 درود شريف ادر شاعر مشرق علا مه اقبال 13 بيموش كي اخيرآ كا عركانا كيا 14 اولا و حرم وى ك شكايت زماند قديم ے بی آرای ہے 15 نفیاتی گر بلوالجمنیں اور آزمودہ نیتی علاج 18 یجوں کی نظر بد ے تفاظت اور میر مسلس تج بات 19 جسان بار بول كا شانى طاح 20 بوسده بديال ديكه كروينارعياركي توبه ميسن 22 خواب مين ورود شريف سكها ما اور تامكن فوري ممكن مو گیا 23 صرف زعفران سے ماہوس مریضہ کا علاج کیے ہوا؟ 24 موسیقی کی لذت سے قرآن کرمت تک ینج والے 25 رومانی بیار یول کاروحانی علاج 26 حرول کاحق میر اور ہرا تھے قدم کا نقد حساب 28 ای سالہ آزمورہ بہترین ہا تک 29 کالی دنیا کا لے عالی اور از لی کالی مشکلات کا زوال اور قرآن طاقت کا کمال 30 روحانی جسمانی سرتیس خواتین ہے چین مني 31 آپ كاخواب اور روثن تعبير 32 خطوط و تاثرات 33 مايوس اور لا علاج م يعنول كے ليے آزمود واور يرتا ثير دوائي 39

مريم ليكاس يدهن

اگرآپ' عبقری'' کا اجراء کرانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/120 روپے ہے۔ اپنا پیۃ اردویش ، واضح اور صاف صاف تح ریکریں ہے جواب طلب امور کے لیے جوالی لفافہ آنا ضروری ہے ورند معذرت ہے ہر ماہ یوری فکر کے ساتھ آخری تاریخ ں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جا تا ہے۔ تا کہ کیم ہے قبل آپ کومل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قار کمین جاریا پی جے دوزا نظار کرلیا کر میں کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھرکئی روز بعد پہنچ یا تا ہےاور ہار ہاا بیاا تفاق بھی ہوا ہے کہ بیاطلاع دی گئی کہ رسالہ برونت بہننج گیا تھالیکن کوئی اور صاحب را صنے کے لیے لے گئے تھے۔اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نه ملے تواطلاع کریں۔آئندہ ماہ بیشل ڈاک ہے روانہ کیا جائیگا اور پیجھی خیال ہیں رے کدادارہ کے ذمہ بوری فکر کے ساتھ ڈاک کے حوالہ کردینا ہے نہ کہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔اس لیےان وجو ہات کی بنایر ہم اپنے قارئین کواس طرف متوجہ کررہے ہیں کہ آپ این اخبار فروش یا قریبی بک طال سے طلب کریں اور اگروه نفی میں جواب و بے تواسکو پیارمجت ہے ترغیب دیں کہ بیا یک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کو فائدہ ہوگا اور اس کو کمل تعاون کی یقین دہانی کرائیںاس طرح پیرسال تھوڑی ی کا وش ہے گھر گھر پہنچ سکتا ہے تقسیم اور الصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجے۔ فون قبر 042-7552384 عبقر كالا مور

ابهنام عبقري قريبي بكسال بااخبار فروش سيطلب كري



عليم محمطارق مجمود عبقري مجذوبي چغتاني

عَلَيم مُحر خالدممود چغنا كَى ، تَجْل البي شمى ، حاجى ميال محد طارق ملك خادم حسين ، قانو ئى مثير : سيدوا جد حسين بخارى (ايْدووكيث)

اندرون مك سالانه (ح واك فرج) بيرون مك سالانه (ح واك فرج)

تيت في شاره <u>2</u> اروپے

140م كي ۋالر 2 3 1 1 20

ایجنسی ہولڈرا پن مہر لگا ئیں/ ہدیددیئے کے لیے اپنانا میکھیں/زیسالا بنتم ہونے کی اطلاع

نہایت توجہ: ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری درج ہوتا ہے اگرزرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو -120/ رویے منی آرڈرکریں یافون (042-7552384) پر رابطہ کرلیں تا کہ آپ کومسلسل رسالہ ملتا رہے ۔ رسالہ نہ ملنے کی صور ت میں خریداری نمبر ضرور بنا ئیں تا کہ آپ کو کمل معلومات دی جاسکے۔ رسالہ حاصل کرنے کی آسان صورت یمی ہے کہ آپ اخبار فروش سے طلب کریں۔

سقلية دفترماهنامة عبقري مركزر وخانبيت وامن 78/3 ، مزنگ چونگی ، قرطبه چوک ، بونا پیطر بیگر ک استربيك جيل رود لا بهور مع 13 0 3 2 2 - 4 6 8 8 3 1 3

Website:www.ubgar Email:ubqari@hotmail.com

حکمت و دانا کی کا تعلق برط ی عمر سے بیس استیں استان کا تعلق برط ی عمر سے بیس استان کا تعلق برط ی عمر سے بیس ا

كيني كامول اور كلنيا خلاق سي

حضرت سفیان توری کہتے ہیں حضرت عمر بن خطاب نے حضرت ابوموی اشعری کوخط میں پیکھا کہ حکمت و دانائی عمر بڑی ہونے سے حاصل نہیں ہوتی بلکہ بیتو اللہ کی دین ہے جے اللہ علیہ بیکھا کہ حکمت و دانائی عمر بڑی ہونے احداصل نہیں ہوتی بلکہ بیتو اللہ کی دین ہے جے اللہ حضرت عمر نے اپنے صاحبر اور کھنے کا موں اور گھنیا اخلاق ہے بچے ۔ (حیاۃ الصحابہ حصہ سوم) حضرت عمر نے اپنے صاحبر اور عبداللہ بن عمر گوخط میں پیکھا امابعد! میں تہمیں اللہ سے فررانے کی وصیت کرتا ہوں کیونکہ جو اللہ سے فررتا ہے ، اللہ اے ہر شراور فیتنے ہے ، بچاتے ہیں اور جو اللہ کوقر ض اور جو اللہ کوقر ض اور جو اللہ کوقر ض و بیا اور جو اللہ کوقر ض و بیا اور جو اللہ کوقر ض اللہ کے لیے خرج کرتا ہے ، اللہ تعالی اسے بہترین بدلہ عطا فرماتے ہیں اور جو اللہ کو شرکا اللہ کے لیے خرج کرتا ہے ، اللہ تعالی اسے بہترین بدلہ عطا فرماتے ہیں اور جو اللہ کا شمار اور اکرتا ہونا کو تا ہو ہوگا ہے ۔ اس معائی کرنے والا ہوتا تہمار الصب العین بہترین ہوگا ۔ جس میں نری نہیں ہوگا ۔ جس نے قواب لیے کی نیت ہیں ہوگا ۔ جس میں نری نہیں ہوگا ۔ جس نے مال سے بھی فا کہ ہوگا نہ نہیں ہوگا ۔ جس میں نری نہیں ہوگا ۔ جس نے مال سے بھی فا کہ و شہیل ہوگا ۔ جس بیل نہیں ہوگا ۔ جس نے بہل نہ کیا اسے کوئی اجرابیا نہ ہوجائے نیانہیں پہنونا نے ہے ۔ (حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

كورنزكوخط

حضرت جعفر بن برقان کہتے ہیں مجھے بیروایت پیچی ہے کہ حضرت عمر بن خطاب نے ا اپنے ایک گورز کوخط کے آخر ہیں بیمضمون لکھا فراخی اور وسعت والے حالات میں تختی والے حساب سے پہلے (جوقیامت کے دن ہوگا) اپنے نفس کا خود محاسبہ کر دیونکہ جوفرا خی اور وسعت والے حالات میں تختی کے حساب سے پہلے اپنے نفس کا محاسبہ کرے گا وہ انجام کا رخوش ہوگا بلکہ اس کے حالات قابل رشک ہوں گے اور جس کو دنیا کی زندگی نے (اللہ ہے ، آخرت سے اور دین سے) عافل رکھا اور وہ برائیوں میں مشغول رہا تو انجام کا روہ ندامت اٹھائے گا اور حسرت وافسوں کرتا رہے گا۔ جونصیحت تہمیں کی جارہی ہے اسے یا در کھوتا کہ تہمیں جن کا موں سے روکا جارہاہے تم ان سے رک سکو۔ (حیا قالصحابہ حصہ سوم)

حضرت عمر في حضرت على مع مايا إ ابوالحن!

حضرت ابن عباس فر ماتے ہیں۔ حضرت عمر نے حضرت علی سے فر مایا اے ابوالحن! جمھے
پچھ تھے۔
کرو۔ حضرت علی نے کہا آپ اپ یقین کوشک نہ بنا کیں (یعنی روزی کاملنا بھی ہے اس کی تلاش میں اسطرح اور اثنا نہ لگیں کہ گویا آپ کواس میں پچھ شک ہے') اور اپ علم کو جہالت نہ بنا کیں (جوعلم پڑل نہیں کرتا وہ اور جا بل دونوں برابر ہیں) اور اپ گمان کوتن نہ سمجھیں (یعنی آپ اپی رائے کووی کی طرح حق نہ جھیں) اور بیر بات آپ جان لیں کہ آپ کی دنیا تو صرف اثنی ہے کہ جو آپ کولی اور آپ نے اے آگے چلا دیا یا تقیم کر کے برابر کردیا یا کہن کر پرانا کردیا۔ حضرت عمر نے فر مایا اے ابوالحسن! آپ نے بچ کہا۔ (حیا ۃ الصحابہ حصہ سوم)

مون ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافرسات آنت میں کھاتا ہے

یقیناً آپ جانے میں کہ آج کے دور میں ایک سنت بر مل کرنا سوشہیدوں کے برابر ثواب پانا ہے

والبيى سفر پر كھانے كا اہتمام

حضرت جاہر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ فر ماتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم (کسی اہم سفر کی) واپسی پر مدینہ تشریف لائے ، تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اونٹ یا گائے ذرج کیا۔ (آ واب بہتی ،صفحہ ۴۳۸)

مشتبر يااجني آوي كيكمان ساحتياط

حضرت عمار بن یاسر رضی الله عنه فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی الله علیه وسلم کسی کامدیہ تناول نہیں فرماتے تھے جب تک کماس کے دینے والے پراطمینان نہ ہوجائے ، یاوہ خوداس میں سے نہ کھالے۔ (بیافتیا طاس وقت سے ہوئی جب سے کہ خیبر میں بکری کا واقعہ (زہر دیئے کا) پیش آیا تھا)۔ (بزار جلد ۳ م م فیو ۳۲۹)

حضرت عمر بن خطاب رضی الله عنہ ہے منقول ہے کہ ہم رسول الله صلی الله علیہ وسلم کے ساتھ مقام القاحة بیس منقے کہ ایک و بہاتی خرگوش لایا، جو بھنا ہوا اور عمدہ پکا ہوا تھا، آپ صلی الله علیہ وسلم کو جب ہدیہ پیش کیا تو آپ صلی الله علیہ وسلم کو جب ہدیہ پیش کیا تو آپ صلی الله علیہ وسلم کی کا مدیہ کھاتے نہیں ہے کہا کہ اللہ علیہ وسلم کی کا مدیہ کھاتے نہیں ہے کہ کری کے اس واقعہ کے بعد جو خیبر میں پیش آیا تھا تا وقتیکہ لانے والا اس ہے کھانہ لے۔ (سیرة صفحہ 19 ک

كمانے كے متعلق بي معلوم ووجائے كركيا ہے؟

حضرت خالدین ولیدرشی الله عنه ہے مروی ہے کہ وہ نی کریم سلی الله علیه وسلم کے ساتھا پنی خالہ میمونہ کے یہاں آئے ، ان کے یہاں بھنا گوشت پایا، جے اس کی بہن حفید ہ نے بھیجا تھا۔ اس نے گوہ آپ کی خدمت میں (کھانے میں) پیش کردیا اور کم ہی الیا ہوتا کہ آپ سلی الله علیہ وسلم کی خدمت میں کوئی کھانا چیش کیا گرید کہ اس کا نام ذکر کردیا جاتا کہ آپ سلی الله علیہ وسلم نے گوہ کی جانب ہاتھ بڑھایا، عاضرین میں ہے کی عورت نے کہا کہ بتا دونا جو پیش کیا گیا ہے وہ گوہ ہے، چنا نچہ آپ سلی الله علیہ وسلم میں ہے کی عورت نے کہا کہ بتا دونا جو پیش کیا گیا ہے وہ گوہ ہے، چنا نچہ آپ سلی الله علیہ وسلم فی ہا کہ کہا تھا۔ (کہا تھا ہے کہا تھا۔ در اور تناول نہیں فرمایا)۔ (بخاری جلد اس فی ۱۸)

کم کھاناایمان کی شان ہے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عند ہے مروی ہے کہ نبی کر یم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مومن ایک آنت میں کھا تا ہے اور کا فرسات آنت میں کھا تا ہے۔ (بخاری جلد ۲ مسفی ۱۸۳) علامہ عینی رحمۃ اللہ تعالیٰ نے بیان کیا کہ حدیث ترغیباً ہے کہ مومن کثرت اکل ہے پر ہیز کرتا ہے، جوشاوت قلب کا باعث ہے اور کا فری صفت ہے۔ (عمدہ جلد ۲ مسفی ۱۲)

تہجد کے وقت عماوت کے لیے اٹھنا مشقت طلب امر ہے۔ تہجد کے نفل مشقت والے ہیں لیکن اشراق کے نفل مشقت والنہیں ہیں ۔ تہجد کے لفل کم از کم دواور زیا دہ سے زیادہ حتنے مرضی ادا کرتے حاؤ۔ بعد کے دوسر نے فل ہیں۔ تبجد اور اشراق كفل اجرك لحاظ برابرين؟ جمعل من جتنا محابده مو گا، جتنی قرمانی موگ _ جتنی خوابشات اور جتنی ضروریات اورجتنی اندر کی کیفیات ٹوٹے گی ۔ یا درکھنا اس عمل پراتنای اجر ملے گااور اللہ تعالیٰ کے ہاں اصل قربانی ہے ، مجاہدہ اور ایمان بنانے میں ، قربانی دیے میں سب ہے مہلی چزے کہ ایمان بنانا ہے۔ ایمان بجانا ہے اور بچا کر حفاظت سے قبرتک ساتھ لے جانا ہے۔ یا در کھنا پیسہ کوشش ہے نہیں ملاے۔اللہ تعالٰی کی تو نیق ہے کوشش سے بیسال جاتا ہے۔ جب پید آجاتا ہے پھراس کی حفاظت بھی لازی ہے اس کو سنیمالنا بھی ضروری ہوتا ہے اور یا در کھنا جس کے پاس زیادہ پیسہ، مال و دولت آ جا تا ہے۔اس کی نبیند کم ہو جاتی ہے۔ بیر مال كا خاصه بي ما بيان كا مال مو، حيا بي ونيا كا مال ہو۔ نیند کم ہوجاتی ہے۔ امید ہے آپ جھ رہے ہوں گے برن ب نا"مشكى برن"،" أبومشكى" چشم غزالى ،چشم غزال_آ ہو کہتے ہیں ہرن کو،غزال کہتے ہیں ہرن کو۔اس ے نکلی ہے غزل اور غزل ہرن کی اس چیخ کو کہتے ہیں جب شکاری اس کو پہلاتیر مارتا ہے اور اس کے اندر سے دل گداز ، رسوز ایک آه ی نکلتی ہے اس کوغزل کہتے ہیں یہ جو ہرن ہوتا ے جس کے اندرمشک (کنتوری) ہوتا ہے۔کنتوری بہت مہیں ہوتی ہے۔قریبا ہیں ہزاررویے تولہ ہے۔ یہ ستوری جب ہرن کے اندر آتی ہے۔ اس کے ناف کے اندر ہوتی ے۔ جے نا فد کہتے ہیں۔ بیسال میں ایک وفعدآتی ہے۔ تو ہرن کو پیتہ چل جاتا ہے۔ کہ میرے یاس ایک نہایت فیتی چیز آ گئی ہے اور شکار یوں کو بھی بیتہ چل جا تا ہے کہ بیہ کستوری کا ، موسم ہےاوروہ تاک میں رہتے ہیں شکار کرنے کے۔

جیے ہم یہاں آتے ہیں توشیطان حاراشکاری ہے۔وہ

اکوئی بات اس کے اندر نہ بڑے۔ یہاں ہرکوئی مشقت کر کے کاروبارزندگی چیوژ کرآیا ہے۔اس کونیند کاغلیدڈ ال دیا۔ سس كاجم يهال باتوول حاضرنيس ب_ايك وفعدايك صاحب ميرسامن بيشے تھے۔ ميں نے كہاالسلام عليكم إنبيس ایک دم جھٹکالگا بے تو جہی اورغفلت میں متھے۔ میں نے بوجھا عج بتاؤكها ليشيط تق؟ كمن لك د الى ورواز عاتك ير بیٹاتھا!جسم یہاں موجود ہے توروح کی تیزیرواز کہاں ہے کہاں لئے پھرتی ہے اور پیشیطان کی کارستانی ہے کہوہ كبال سے كبال سينج كر لے جاتا ہے ۔ كينے لگ برى مشقت کر کے یہاں آیا تھا کہ ایمان واعمال کی بات سنوں گا۔شیطان نے کہا، کوئی بات نہیں۔ آیا ہے تو پھر بیٹھنے نہیں دوں گا۔ اگر میٹھ کیا ہے تو توجہ نہیں کرنے دوں گا۔ اگر توجہ بھی سرنی ہے تو ہا تو نیند ڈال دوں گا ہا ادھرادھرمشغول کر دوں گا تاكە يمال سے كچ ليكرند جائے ۔ توجب برن كے اندرمشك آتا ہے تو اس کی نیند کم موجاتی ہے وہ ہمہ وقت چوکس رہتا ہے۔ سوتانہیں ہے کھڑے کھڑے اٹی نیند بوری کر لیتا ہے مرآ ہٹ برلرز جاتا ہے جو کنا ہوجاتا ہے اس کو ہروقت مشک والی نا ف کاغم اور فکر ہوتا ہے کہ شکاری کہیں شکار نہ کر لے۔ فتمتی متاع بھی جائے اور جان بھی جائے۔

ايمان فيتى متاع حفاظت لازى

مومن کے اندر جب ایمان آتا ہے اور مومن کے اندر جب اللہ کی محبت آتی ہے اور موس کے اندر جب اللہ کی محبت آتی ہے اور موس کے اندر تقوی آتا ہے۔ پھر موس بھی چوکنا ہوجا تا ہے کہ کوئی شکاری لوٹ ندلے کہیں کا نوں سے شکار نہ ہوجا وَں۔ نیند کی فقلت کا شکار نہ ہوجا وَں۔ نیند کی فقلت کا شکار نہ ہوجا وَں۔ نیند کی فقلت کا شکار نہ ہوجا وَں۔ نیند گی فقلت کا کے ہم لی ہوں کا شکار نہ ہوجا وَں۔ نیند گا اُل ہے ہم لی مالے کہاں کہاں ہیں؟ کہا ان لوگوں کو تلاش کررہا ہے۔ کہا ان لوگوں کو تلاش کررہا ہے۔ کہا ان لوگوں کو تلاش کررہا ہے۔ کہا ان لوگوں کو تلاش کررہا

ہوں جوان جالوں کوتو ڈکر نگل بھاگ گئے تھے اور وہ کیا بجھتے ہیں کہ بیس انہیں چھوڑوں گا؟ بیس انہیں تبیس چھوڑوں گا؟ اگر میرے ساتھ فیصلہ جہنم کا ہوا ہے تو ان سب کوساتھ لیکر جاؤں گا۔ وہ پرانا شکاری ہاورا سکے جال بھی ایسے ہیں جس میس چھنسا کروہ ایمان کولوٹ لیتا ہے۔ میرے دوستو ہزرگو! ایمان موکن کی سب سے قیمتی متاع ہے۔

مومن كا آئينة تهائيان بين

ایمان کیے آئے گا۔ ایمان کا پینہ کیے ملے گامیں مومن ہول، کسے بیتہ طلے گا۔ائے دن رات کی مصروفیات کود کھے کرمومن كاية چل ما تاب شف ميسب كي نظرا تاب كنبير؟ آئینہ میں اپن شکل نظر آتی ہے یا کسی اور کی تو موس کا آئینہ کیا ے؟ مومن كا آئينه نمازے _مومن كا آئينہ خلوت ، تنہائيال ہیں ۔ تنہائیوں میں مجھے رب کتنایا وہوتا ہے اور سب کتنایا و ہوتے ہیں۔مومن کا آئینہ تنہائیاں ہیں۔ جب میں تنہائیوں میں ہوتا ہوں اس وقت اللہ یاک جل شانہ کے ساتھ میرا کیا معاملہ ہوتا ہے اور اس اللہ کے ساتھ کیا ہوتا ہوں ۔ اب تو شریف ہو گیا ہوں اس وقت برمعاش ہوتا ہوں؟ اب تو شریف ہوگیا ہوں _اس وقت ضبیث ہوتا ہوں؟ اب رحمان کا بنده ہوں کیا اس وفت کہیں شیطان کا بندہ تو نہیں ہوتا (تنہائیوں میں)۔ ایمان تنہائیوں میں گناہوں سے بچاتا ے ایمان تنہا ئوں میں اللہ کی محبت کو لا تا ہے۔ ایمان تنیائیوں میں اللہ کے تعلق کولا تا ہے۔ اور جلتے جلتے انسان کے ایمان میں کمی نہیں آتی اور جلتے جلتے انسان کا ایمان بڑھتا ہور جب انسان را عمل پرچل رہا ہوتا ہے۔ ایمان کم مور با بازباده بور بابوتا ہے۔ (جاری ہے)

روحاني محفل:

برمنگل کو بعد نما زمغرب'' مرکز روحانیت وامن' میں حکیم صاحب کا درس' مسنون اورشرگ ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کیلئے شرکت فرمائیں ۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے طلاور دلی مرادوں کی تحمیل کیلئے خطالکھ کردعاؤں میں شمولیت کر بچتے ہیں۔

ايك اشتهاري نسخه

ایک صاحب ملے موصوف کیاس کا کاروبار کرتے تھے۔اورا چھے فاص تاجر تھے۔ان کے گھر دعوت تھی۔ گیٹ کے باہرایک بورڈ لگا ہوا تھا۔ اور لکھا تھا کہ بواسیر کی مفت ووا طلب کریں۔ بندہ یہ پڑھ کر جیران بی نہیں چونک پڑا۔ ان ے گفتگو ہوتی رہی۔ دوران گفتگو میں نے اس بورڈ والے ننے کے بارے میں اظہار کیا۔ تو موصوف میری بات ٹال گئے۔ میں نے اصرار کی کوشش نہ کی۔ادراس معالمے کو پھر ووسرى ملاقات پرچھوڑ ویا۔ایک وفعہ پھرملا قات ہوئی۔ میں نے ننے کی بات نہیں کی۔ بلکدان یہ کھے بہت ہی زیادہ احمانات كردية ايك دفعه كجرطا قات بهوكي تؤييس في نسخه کے بارے میں آخر میں اٹھتے ہوئے اظہار کیا۔ تو فرمانے لگے کہ میں نے آج تک بیکی کونہیں بتایا لیکن آپ کے احسان اتنے ہیں کہ آپ کو بتائے بغیر دل مطئمن ہی نہیں۔ آپ کو بتائے دیتا ہوں۔لیکن اس شرط پر کہ کی کو ہوا تک نہ لگے۔لیکن قارئین بہ شخہ تو میں نے لکھ لیا۔اور کی کو ہوا تک نہ لگے بیمرے مزان ہے بالاتر ہے۔

هو الشافى : ما كوفى - كرام ، مرسول كى جى الرام ، مرسول كى جى جن سے كروا تيل نكاتا ہے • • اگرام ، نيم كى نمو كى كا اندرو فى مغز • • اگرام ، نيم كى نمو كى كا اندرو فى مغز • • اگرام _ تيار كريں _ اور برو كے كہول دن ميں نين يا ور برو كے كہول دن ميں نين يا جار بار پانى كے ہمراہ كھانے ہے قبل استعمال كريں _ بي نسخہ بادكى ، خونى اور پرانى بواسير كيلئے بہت مفيد اور مورثر ہے ۔ بادكى ، خونى اور پرانى بواسير كيلئے بہت مفيد اور مورثر ہے ۔ ايے مريض جو بواسير كے وارضات سے تنگ آ چكے ہوں ۔ ان كيلئے به آكسير لا جواب دوا ہے ۔ قار كين استعمال كريں اور عاد كى استعمال كريں اور عاد كى

پیٹ کے کیڑے اور مذکورہ نتخہ

بندہ کے پاس جب بھی ایسے مریض آئے جن کو پیٹ کے کیڑوں نے عاجز کررکھا تھا۔ آئیس کی نسخه استعمال کرنے کو دیا۔ بعض او قات بعض مریعنوں میں اس کی مقدار خوراک برحا دی گئی۔ دو کیپول دن میں چار بار استعمال کرائے گئے۔ یا کوئی کم عمر مریض کومقدار کم دی گئی۔ بہر حال جب بھی

بیدودا ہے مریضوں کو استعال کرائی گئی جو پیٹ کے مریض کیڑوں میں مبتلا تھے۔انہیں بہت ہی زیادہ افاقہ ہوا۔

پید کے کیڑوں سے منفروم فل

الیک صاحب ال بات کی شکایت لائے گئے ہی ان کے چیرے ہاتھوں اور جم پر ورم ہو جاتی ہے۔ بہت علاج کرائے افاقہ نہیں ہوا۔ بندہ کی تشخیص کے مطابق اس کے مرض کی وجہ پیٹ کے لیعنی آنتوں کے کیڑے تھے۔ اور جب اس مریض کو یہی نہذا ستعمال کرایا گیا تو ورم میں بندر ترج کے مونا شروع ہوئی۔

دور عال دور سے

ایک مریضہ عرتقریباً ۴۵ سال دن رات دورے پڑنے کی تکلیف میں جتالتھیں کوئی ایک مرض بتلاتا کوئی دوسرالیکن افاقہ نہ ہوتا۔ بندہ نے پیٹ کے کیڑے جمویز کے اور بھی تنخہ استعمال کرایا۔ جب جمی بھی نسخہ استعمال کیا گیا تو بہترین افاقہ ہوا۔ اور دورے آہتہ کم ہونا شروع ہوگئے۔

بيحى بيارى

ایک بچہ پیٹ بھولا ہوا، ٹائٹیں پتلی، بالا ئی جم موٹا، سر بھولا
ہوا۔ چہرے پر درم، جر بجراہت اور پیلا ہے۔ غذا ہے
نفرت، چڑ چڑا پن، ست مزاج لایا گیا تحقیق تشخیص کے بعد
پیٹ کے گیڑے نظے۔ جب اس بچ کو بھی دوا کم مقدار بیں
استعال کرائی گئی اور سلسل استعال کرائی گئی تو آ ہتہ آ ہتہ
یوجہ: قار مین کرام، ایک بات ذہن میں رکھے گا بچوں کی
توجہ: قار مین کرام، ایک بات ذہن میں رکھے گا بچوں کی
اور والدین طرح طرح کے علاج کرنے کے بعد بچ کو مزید
اور والدین طرح طرح کے علاج کرنے کے بعد بچ کو مزید
کی ۹۰ فیصد وجہ پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب بھی
کی ۹۰ فیصد وجہ پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب بھی
کی ۹۰ فیصد وجہ پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب بھی
کی ۹۰ فیصد وجہ پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب بھی
کی ۹۰ فیصد وجہ پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب بھی
کی ۹۰ فیصد وجہ پیٹ کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب بھی
مزرست ہو گئے ۔لہذا بچوں کے امراض کے دفعہ کیلئے ہیم
شکورست ہو گئے ۔لہذا بچوں کے امراض کے دفعہ کیلئے ہیم
وثیش مقدار میں استعال کر انا بہت ضروری ہے۔

بد نگاهی کی سزا

و نیا اور آخرت کے چٹم وید انو کھے بچے واقعات کا مجموعہ جودل کی اجڑی ویران دنیا کو بدل دیتے ہیں

ایک بزرگ فرماتے میں بصرہ میں ذکوان نامی سردار تھے، جب ان کی وفات ہوئی تو بھرہ میں سب لوگ ان کے جنازہ میں شریک ہوئے۔ جب لوگ ان کے فن سے فارغ ہوکرلوٹے میں ایک قبر کے پاس سو گیا۔ ایک فرشت آسان سے اتر ااور پکاراء اے قبروں والو! اٹھوا پنا جر نے لو۔ چنانچے قبریں پھٹ مئیں اور سب کے سب قبرول والے نکل کھڑے ہوئے اور تھوڑی دیر تک سب عائب رہے۔ پھر جب واپس آئے تو ذكوان بھى ان كے ہمراہ تصاوران يردو جےزردمرخ جوابراور موتی سے جڑے ہوئے تھاوران کے آگے آگے چند غلام تحے جو آئیس قبرتک پہنچارے تھے اور ایک آواز دیتا تھا کہ بی ينده المل تفوى ميں سے تھا۔ ایک نگاہ کی دجہے اس پر تکلیف اورامتحان نازل ہوا۔اس کے متعلق علم الہی کا قمیل کرو۔ چنانچیہ وہ جہتم کے قریب ہوا اور اس میں سے ایک زبان یا ایک اژوھا نکلا اوراس کے مند برکاٹ لیا اور وہ جگہ سیاہ ہوگئی۔ آواز آئی کہ اے ذکوان! تیراکوئی کام تیرے موٹی سے پوشیدہ نہیں ہے، یہ اس نگاہ کا بدلہ ہے اگر اور زیادہ کرتا تو ہم بھی اور زیادہ کرتے۔ اس حالت میں ایک مخف قبرے سر نکالے دکھائی دیا اور اس نے ان لوگوں سے چلا کر کہا، تمہارا کیا ارادہ ہے؟ واللہ مجھے مرے ہوئے تو بسال ہوئے ،اب تک موت کی گئی میرے طلق نيس كئ الشاتعالى سے دعاكروك ميں جيسا تفاجيح دیبای کردے۔اس کی آنکھوں کے درمیان تحدے کا اثر تھا۔ بعضول کے اشعار ہیں۔ ترجمہ: ''کیا تونہیں جانتا کہ تیرادن قریب آ گیا ، کیا تونہیں جانتا کہ تیری عمرختم ہو جائے گی۔ تو كس بات يربنتا بي تيري موت الو قريب آگئي باوركس مجروسہ برسوتا ہے تیری خوابگاہ تو قبر ہے۔" (روح الریاحین كرامات اولياء (٢٣٩)

عبقرى بورى زندكى ملتار ب-نشاء الله معالدة

اگرآپ5 سال یا10 سال یااس ہے بھی زیادہ یا کم مجبرٹ جا ہے ہیں تواس کے مطابق رقم ارسال کردیں۔اسطرح باربار رقم جمع کرائے کی زحمت سے فکا جا کئیں گے۔کاغذاور پریشنگ کی قیت بڑھنے سے رسالے کی قیت اگرنا جا ہے ہوئے مجبور آبڑھا پڑی تو آپ کواطلاع ہوجائے گی۔

موسم گرما میں جلد کی حفاظت کے انمول گر

ہمارے بورے جسم کو ڈھکنے والی جلد کا ہم کتنا خیال رکھتے ہیں؟ اے دھوکر ہم پہنچھتے ہیں کہ بیصاف ہوگئی۔ ہم میں سے کتنے ہیں جنھیں جم اور صحت کے لیے اس کی اہمیت اور ضرورت کا احساس ہے؟ ہم بس اتنا جائے ہیں کہ بہ ہمارے بورے جسم کی ایک الیم حفاظتی حاور ہے جو گرمیوں میں لیسنے سے تر ہوجاتی ہاورجاڑوں میں سکرتی چھٹی ہے۔ اس پر توجه ہم اس وقت دیتے ہیں۔ جب سی تنتی پھٹتی ہے یا پھراس میں چھوڑے پھنسیال نمودار ہوتے ہیں ،ان میں درد، جلن اورسوجن پریشان کرتی ہے۔جلد ہمارے لیے بہت اہم ہوتی ہے۔ یہ بیرونی غلاف بی نہیں ہوتی ، ہمارے جم کے اندرونی اعضاء کی محافظ بھی ہوتی ہے۔اس کی ایک بڑی اہم بات اس کی حساسیت ہے لینی اس کوچھونے ہے ہمیں بہت ی با توں کا فوراً احساس ہوتا ہے۔اس پر چیوٹی بھی ریکھے تو ہمیں اس کا احساس ہوتا ہے۔ ای طرح یہ ہمیں سردی ،گری ، جلن، ٹھنڈک، چیمن اور ور د کا احساس بھی ولا تی ہے۔

اس کی دو پرتیس ہوتی ہیں: پیرونی اور اندرونی ۔ پیرونی جلد میں ہتی ہے۔ اس طرح اس کے تھلکے ارتے رہتے ہیں۔اے دعوکر ہم دراصل انھیں بھی دورکرتے رہتے ہیں۔ طد کے نیج بھی بہت سے کام ہوتے ہیں۔ای میں بالوں کی جڑیں ہوتی ہیں ، پینے کے غدود ہوتے ہیں اور باریک رگوں کا ایک جال بھی بچھار بتا ہے۔ بسینے کے غدود ہے گی باریک نالیاں جلد کی اور سطح ربھلتی ہیں جن سےخون کے خراب اجزا بھی خارج ہوتے رہتے ہیں۔ان کے بیمنہ" مسام' کہلاتے ہیں۔ بیاگر بند ہوجا ئیں تو ہمارا درجہ حرارت نا قابل برداشت ہو جائے۔ سنے کے آئے ہے جسم میں شنڈک کا احساس ہوتا ہے۔ بخار میں پسینا آئے تو یہ مجھاجا تا ہے کہ بخار کم جورہا ہے۔ان مسامات سے بینا بی خارج نهیں ہوتا، پانی اور دوائیں بھی داخل ہوتی ہیں ۔ سخت پیاس اور گرمی کی حالت میس شنڈے یانی کی میاور لیشنے یا نہائے ے سکون ای لیے ہوتا ہے کہ مسامات سے یانی کی ٹی اعدر مینی ہے۔ای طرح کی دوا کے لگانے سے اس کے آجزا

بھی جم میں پہنچتے ہیں۔جم کے اندرونی ھے میں عصبی ریشے بھی ہوتے ہیں۔ انبی کی دجے ہمیں در د کا احساس ہوتا ہے ۔ سردی، گری، چوٹ، جلنے، کلنے کی خبر ہوتی ہے۔ اتن اہم جلد کی صحت اور کارکر دگی کے لیے اس کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔اے وھوتے رہناہی کافی نہیں ہوتا بلکہ اسے نقصان مینجاتے والے دوسرے عوامل سے محفوظ رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

سورج اورجلد

ہماری جلد کوسورج کی کرٹول سے فائدہ بھی ہوتا ہے اور نقصان بھی بہنچتا ہے۔ یہی کرنیں جلد کے پنچے میا تین و (وٹائن ڈی) کی تیاری میں مددریق میں ۔ اس کی زم كرنول كے جسم يريزے ہے جلدكى باريك رگول ميں خون ک گردش تیز بوجاتی ہے۔ عسل آفتایی کی جلد کے علاوہ عام صحت کی بہتری میں بری اہمیت ہوتی ہے۔ لیکن سورج کی تیز كرنيس جلد كونقصان بهي پنجاتي جين _زياده عرصے تك تيز وهوب میں رہنے سے رنگ ہی نہیں جاتا ، بلکه اندرونی حصول کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض بورْحوں کی ناک کا اگلاحمہ ینچے کی طرف مڑ جاتا ہے۔اس کا اہم سبب سورج کی تیز کرنیں ہوتی ہیں ، بر ها پائیس ہوتا۔ ان کرٹوں کی وجہ سے دراصل ناک کی کرکری بڈی کوفقصان پنچا ہے۔ سورج کی تیز کرنوں سے ناک کے مسام بھی چوڑے ہوجاتے ہیں اور صاف شکرتے رہے سے ان میں گردوغبار کے جنے سے ساور بھی نمایاں ہوجاتے ہیں۔

هونٹوں کو نقصان

به بات آب علم میں ہوگی کہ ہونٹوں میں مسامات نہیں ہوتے۔اس کی وجہ ہے وہ کیلے، محلے اور زمنیں رہے۔ سخت سردی کی طرح کرئی ہے بھی میہ و کھ کراپنی دنگت ، زمی اور نکھار کھودیتے ہیں۔غیرارادی طور برہم انھیں زبان سے گیلا ركھتے ہیں جب كەلعاب ياتھوك بيس شامل نزائمنرے انہيں نفصان پہنچا ہے۔اس لیے گری کی معزلوں سے ہونوں کو بچانے کے لیے ان پر بالائی وغیرہ جیسی مناسب چکنائی لگانی

حاہے ۔خواتین سیکام لیا اٹک ے لے عتی ہیں۔

دهوپ اور آنکمیں

آنکھول کے اطراف کی جلد بہت حساس ہوتی ہے۔ اے اندرونی خرابیوں کے علاوہ تیز دھو پ ہے بھی سخت نقصان پہنچاہے۔اس سے بیجنے کے لیے ضروری ہے کہ اچھی فتم کا دھوپ کا چشمہ ضرور استعمال کیا جائے ۔اے فیشن نہیں بلكهضرورت بجصنا حايي

سائے میں رھیے

دھوپ تیز ہو جائے تو انسان ہی نہیں ، جانور بھی سائے کی تلاش کرتے ہیں۔ کڑی محنت کرنے والوں کے لیے بیتو ممکن نہیں ہوتا کہوہ کام چھوڑ کرسائے میں آرام کریں ،لیکن سورج کی تیز کرنوں سے بچاؤ کی تدابیر ضرورافتیار کی جاسکتی یں ۔ سریر پیکڑی باندھنے کا اہم مقصد بھی یہی ہے۔ عرب ا ہے سرکے اطراف جورومال لیٹے رکھتے ہیں وہ انھیں تیز كرنول يحفوظ ركهتا ہے۔اى طرح ان كا ڈھيلا ڈھالالياس مجی جم کوگری کی شدت ہے بیاتا ہے۔ اس میں ہواگروش كرتى رہتى ہے۔جس سے پيينا ختك ہوكرجم كوشندا ركھتا ہے۔ ہماری جلد کواصل نقصان سورج کی الشراو ائلٹ شعاعوں سے پہنچتا ہے،ان سے جس قدرمکن ہو بچنا جا ہے۔سدابہار جلد کے لیے اے اچھی طرح دحوے اور خاص طور برگرمیوں میں بار بار دھو ہے ۔اس طرح اس کی نمی برقر اررب کی اور جمریان نہیں بنیں گی ۔ یانی زیادہ مقدار میں ہے رہے تا کہ خون ے خراب مادے سینے کے ذریعے سے خارج ہوتے ر ہیں۔ اپنی غذا میں تازہ سبزیاں اور پھل ضرور شامل رکھے۔ ان سے ریشہ طے گا اور آئتی صاف رہیں گی۔ اس طرح خون میں خراب مادے کم شامل ہوں کے سبز بول اور پہلوں ع عقف حیاتین اور نمکیات بھی طنے رہیں گے۔اس طرح جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کا نظام معبوط اور چست رے گا اور جلد بھی جوان رے گا۔

جلد تندرست جسم تندرست حن ك كاركاا بتمام صرف محرم مردك ليه جائز ب

عبقر وكم يكوان ذائقهاور مسككم ساته

آ ہے بھی کوئی عمدہ تر کیب جانتی ہوں تو ' فیقری'' کے پکوان میں ضرور جیجیں

کلیجی (جگر)

اشياء: علجي 1/4 كلو، كلي 2 أيبل سيون، پیاز کے سلائس 1/2 عدد، مبز دھنیا چند ہے ، یودینہ چند ہے ، ادرک کی پیٹ 1/2 مائے کا بھی البن کی پیٹ 1/4 عائے كا چى، نمك 1/2 مائے كا چى ، لال مرچ كاسفوف 1/2 ما ي كا يحي ، دى 1 نيبل سيون

تركيب: كلجي كوكاث ركار عرك صاف كر لیں یانی خٹک کرلیں اس پرمصالحہ جات ملیں۔آگ پر برتن رکھیں اور گئی ڈالیں اس میں پیاز کو براؤن کریں ۔اب کیلجی ك عكرول كوجن يرمصالح لط تصر ثنا مل كريس ا تنابكا كيس كَيْ فَى او رِياً جائے۔ ايك كپ ياني وْ اليس اور يكا ئيس كه ياني خشک ہوجائے۔اچھی طرح براؤن کریں۔ بودینہ، دھنیا کے کترے ہوئے پتوں کوادیر چیٹرک لیں تھوڑا سایانی ڈالیس اور چند منٹ تک مزید لکا کیں مگر اب کے مدہم آنج ہو۔ نہایت لذیز کلجی ہے گی۔ قلت خون لعنی خون کی کمی والے افراد یا مربضوں کومسلسل کھلائیں کہاس سے خون بنمآ اور بردهتا ہے رنگ سرخ موجاتا ہے جگر کے امراض میں اطباء ڈاکڑ ہومیو پیتھک معالج سب کلی کھانے کامشورہ دیتے ہیں

تلی هوئی چانپ اشبيا ي: - جانب كاكوشت آده كلو، كهي ايك ياؤ، برا دخیا بہت تعوز ا، پودینہ ہری مرج، گرم مسالہ پیا ہوا ایک ٹی سپون، سوکھا دھنیا پیا ہوا ایک ٹی سپدن، سفید زیرہ پیا ہوا ایک ٹی سپون ،انڈ ہےدوعد د

توكيب : مرادها، بوديد، مري مرج، نمك اور مرخ مرج سب الماكر چننى بنائيں۔اس كوجانب كے ساتھ ڈال کرانٹا یانی ڈالیں کہ جانب گلنے تک خٹک ہوجائے۔ انڈے تو ڈکرخوب پھینٹ لیں۔اس میں ساہوامسالہ،سوکھا وصنیا ، زیرہ سفید ملاویں۔اس تیارشدہ مسالے میں جانپ کو ۋال كر<u>تان</u>يخ جائيس_ا كيا ايك جانب سرخ ہوجانے يرتكال لیں _اور ڈش میں سلاد کے ساتھ ہا کر پیش کریں _

ثایت ران

اشباء: چھوٹے برے کی ٹا تک مرکدھاتے ك ايك بيالى ، كالى مر في جوتفائي جمعًا تك ، ادرك آدمى

چیٹا نک، تھیآ دھ یاؤ، نمک حسب ذا نقیہ

قركيب: ادرك كو بين لين اور اس ش باریک بیاہوانمک اور کالی مرچ ملا کرمز پرپیس لیس بیسب پیا ہوا مسالہ مرکہ میں ملا دیں۔اب ران کو کاٹ کر گودلیں اور میسر کدران کے اور اچھی طرح ملا دیں۔ جوباتی یج اس پر ڈال دیں ۔ ایک دو گھٹے تک ایے ہی پڑا رہے ویں۔ پھر ایک دیکچی میں تھی ڈال کراس میں ران ڈال دیں اور ہلکی آئج پرسرخ ہونے دیں۔جبسرخ ہوجائے تواس میں پانی ڈال دیں۔اتنا کہ وہ گل جائے گلئے پراے دوبارہ تھی میں مرخ کریں اور نکال کر ثابت کا ثابت ڈش

مایوس خاندانی مشکلات پرتا خیرروهانی علاج می

الركم ول ش كون جام جي تو مجر اماري بات توجه سين ا يك تخفدلا كمي من يقيناً گفث موگا كتاب بزارول صفحات كي نبيل ليكن لفظ لفظ تجريبه جيرت اور مشامده آزمو ده يمي تجريبشده بمي بال غيرشر عي چزوں ہے کمل احتیاط کی گئی ہے کہ اگر لاعلاج بیاری نے عاجز کردیا ہے تو قرآنی آ مات شفا کا پراثر آ سان عمل جس ہے اے تک لاکھوں شفا یا ب ہو بیچے ہیں اور بین گمل اگر میاں بیوی کی ناجاتی میں کریں تو پھر قدرت ر لی کا مشاہرہ دیکھیں 🖈 ایس مختر آیات جو آپ کے ہرمسکلے میں کفایت کریں اگر اس میں پہنس گئے ہیں اور زندگی ہے عاجز آ کے بوں تو تھیرائیں نیں اس آسان عمل بر توجہ کریں 🖈 آپ ہا ہے کے مريض بين اور بالكل لا جار مو كئ بين تو مخفر روحاني چشكله ضرور آزمائيں 🖈 كى مشكل ميں جي فيمانيس كر كيے تو استخارے كا آزموده عمل جو برهخص كرسكنا بآب كورسوائي اور پيجيناوے سے بھائے گا ہلا گر بجر کے بیچے بیار ہرالماری میں دوائیں اور بوتلیں ہیں اگرآ پ بچوں کی دائمی محت جا ہے ہیں تو پھر بیلا جواب ممل جو کہ ہرمر د اور فورت كرسكا عيد وشن في عاج كرويات اورزندكى كي برموزير سائے آ کر مشکرا تا ہے اس ہے چھٹارے کا خاص عمل 🌣 گھر بلو جھڑے ہرروز کی بک بک نے شک کر دیا ہے تھجرا تیں نہیں کتا ب ما ضرئے اللہ بار وانت درور ہے لیکر مالوس بڑی 83 بیار ہوں کا روحانی علاج اس كتاب يس پرهيس اله تارئين اس كتاب كي قدر كرين _آب كوكم بينے بروه مشكل دوركر في مدود ي جوآب کے دل میں سال باسال ہے دیمک کی طرح لکی ہوئی ہے۔ اس کےعلاوہ اور بہت کچھ

منتر و ب محروح الندصاحب م

این عباس کی حدیث میں آیا ہے کہ رسول التعاقب فرمایا ہے کہ آب زمزم کے سنے سے مطلوبہ مقصد بورا ہوتا ہے۔اگرتم اے حصول شفاء کے لیے پیوتو تمہیں شفاء دے گا۔اگرتم اے پیاس بچھانے کے لیے پیوتو اللہ تمہاری بیاس بجمادے گا۔ وہ جم مل عليه السلام كا نكالا ہوا كنوال ہے اور اساعیل علیہ السلام کے لیے اللہ تعالیٰ کی سقیا۔

محمد بن پیچی نے واقدی ہے انہوں نے عبدالحمد بن عمران سے انہوں نے خالد بن کیمان سے اور انہوں نے ابن عبال سے بیان کیا کہ انہوں نے فر مایا کہ رسول الشعاف کا ارشادگرامی ہے کہ'' آب زمزم کا سیر ہوکر پینا نفاق ہے برأت كاموجب بي 'اورابوسعيد نے انصار كے ايك آوي ے اور اس نے اسے باپ ہے اور اس نے اسے دادا ہے روایت کیا که رسول الله علی نے فر مایا که" ہمارے اور منافقین کے مابین فرق کی علامت یہ ہے کہ اہل ایمان ایک ڈول آب زمزم کا تھینچ ہیں اور خوب سر ہوکر ہے ہیں لیکن منافقین میں اے سیر ہو کر منے کی استطاعت نہیں ہوتی۔ 'واقدی نے توری سے اور انہوں نے مغیرہ بن زباد ے، انہوں نے عطا ہے روایت کیا ہے کہ کعب احبار زمزم متعلق باره مشكيز عشام لے كئ اور واقدى نے توربن یزید، انہوں نے مکول سے روایت کیا ہے کہ کعب احمار شام جاتے ہوئے آب زمزم کو بطور زاد راہ لے کر گئے ۔ اور واقدی نے ابوز ویب سے، انہوں نے قاسم بن عباس سے اورانہوں نے عبال بن عبد المطلب سے غلام بابا سے روایت کیا ہے کہ کعب احبار آب زمرم کا ایک برتن لیکر آئے۔ہم اس سے یانی کھینچ ہمیں اس سے روک دیا گیا۔ ابن عباس ا ے روایت کیا جاتا ہے کہ انہوں نے کہا کہ اخیار کی جائے تماز میں نماز پڑھواور ابرار کے مشروب سے پیواین عماس ا ے یو چھا گیا کہ اخیار کی جائے نماز کون ی ہے تو انہوں نے كہاكدميزاب (يرنالے) كے تيے۔ يوجھاكدابراركا مشروب کونسا ہے۔ انہوں نے فرمایا کہ آب زمزم۔ ابو ذرا کے بھتے عبداللہ بن صامت ہے روایت کیاجا تا ہے کہ انہوں نے کہا کہ میرے چیا ابو ذر ٹنے مجھے کہا'' اے بھتیج وہ واقعہ جس میں ابوذ رکارسول اللہ کے (بقیہ سخی نمبر 32 پر)

کیا وہ بلی جن تھی؟ ﷺ

قارئين! آپ كائبى كى پرامرارچىز يائبى كتى جن سے واسط پرا بوقو جميں ضرور كليس جا بے بے روالكھيں أوك بلك جم خورسنواركيس گے۔

بدواقعہ 3 اکتو پر 2006ء کا ہے میں اینے دوست ڈ اکٹر کے کلینک پر گیا تو دیکھا کہ کلینک کے تھوڑے فاصلے پر تناتیل کی ہوئی ہیں اور در اول پر چندلوگ بیٹے ہوئے ہیں میں نے اپنے دوست ڈاکٹرے یو چھا کیا ماجرا ہے۔ قناتیں کیوں گلی ہوئی ہیں؟ وہ گویا ہوئے کہ ہمارے ہاں ایک خاتون بھابھی کے نام ہے مشہور ہے اتکی جواں سال بٹی کے آج رسمقل تصاس سلسله ميس لوك بيشي موت بيس-

ميراد وسراسوال روائيتي ساتھا۔ كه بيموت طبعي تھي ياكسي عادثہ کا نتیجہ تھی ۔ انہوں نے ایک حیرت انگیز واقعہ سایا وہ كينے لكے چندروز قبل بھابھى اور اكلى اٹھارہ بيس سالہ بنى مير ع كلينك يرآئين الزي (جس كانام رضاندر كاليتين) کے یاؤں پر چند ملکے زخم اور خراشوں کے نشان تھے۔انہوں نے کہاڈ اکٹر صاحب میری بٹی کو بلی نے کاٹ لیا ہے اسے بھنج اور بلی کے کاشنے کے شکے لگادس میں نے ازراہ مزاح ان ے کہا کہ ٹیکہ تو کتے کے کا نے کا ہوتا ہے جو خونخو ارجا نور ہے بلی تومعمولی ساجانور ہے اسکے کا نے کا کیا ہے۔

پھر میں نے سجیدہ ہوکر کہا مناسب ہے کہ آپ اے ڈسٹر کٹ ہیںتال یا پھرالا ئیڈ ہیتنال لے جائیں وہاں ٹیکے ہر وقت موجود ہوتے ہیں اور انکواکی ضرورت کے مطابق فرتے میں رکھا ہوتا ہے میں تو ویسے بھی ہومیو چینھک کا ڈاکٹر ہوں میرے پاس ٹیکوں کا کیا کام میرے اس جواب پروہ دونوں ماں بٹی چلی کئیں اور یہ بات ذہن ہے محوہو گئی کیونکہ عام می بات تقى كو كى خاص بات تو تقى نبيل_

چندروز بعد پند چلا كەرخساندالائيد ميتال ميس ب ہوش بڑی ہے۔ چونکہ میرے محلّہ دار تھے میں عیادت کے لے ہیتال چلا گیا۔استفسار پر بھا بھی نے ایک مردرد کہانی سانی وہ کہنے گئی کہ رضانہ کی ایک سیملی ہے جو کہ قریب ہی رہتی ہے ایک دن پہ چلا کماس پرکوئی جناتی اثر ہوگیا ہے۔ اس نے رخسانہ کو بھی نہیں پیچانا ۔ وہاں کچھ اور لوگ بھی عیادت کے لیے موجود تھے۔ گررخساندکو بڑا عجب لگا کہ آیک کالےرنگ کی بلی،اہے ہمہونت گھوررہی ہے۔ خیررخسانہ عما دت کر کے واپس آعمیٰ _ دو تین روز کے بعد رخسا نہ نے دیکھا کہون کالی بلی جارے گھر تھس آئی ہے۔رخساند ڈرگئی اوراس نے بلی کووائیر کے ساتھ مارنے کی کوشش کی محر بلی ش

ے من شہوئی اور جارحانہ انداز میں اے گھورتی رہی۔ تھوڑی در کے بعدوہ خودہی چلی گئی۔

ایک دن رخساند بابر کوئی سودا سلف لینے گئی گھر میں جونی قدم رکھا ڈایوڑھی میں یکدم وہی کا لی بلی نظر آئی اور رخمانہ پر تملد آور ہوگئ بلی نے ٹا گول پر پنج مارے اور کاٹ کھایا۔ ڈرا دھمکا کر بلی کو باہر تکال دیا۔ باہرگلی میں لڑ کے موجود تھے انہوں نے شورس کر بلی کو مارٹا شروع کر دیا جس کے ہاتھ جو چیز آئی اٹھا کر بلی پردے ماری۔ مار مار کر بلی کو ملاك كرديا اسك بعد بم آپ ك كلينك يرآ محة _آپ نے ہمیں ہپتال کامشورہ دیا۔ ہم غریب لوگ ہیں ہپتال کے نام ہے ڈر گئے ہیتال جانے کی تو ہمت نہ بردی قریب ہی ایک میڈیکل سٹور ہے وہاں ملے گئے انہوں نے زخوں پر یٹی کر دی اور ہمیں حوصلہ دیا کہ بریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہے ۔ دوایک دنوں کے بعد زخم مندمل ہو گئے ۔ گر رخسانہ کی طبیعت خراب ہونے لگ گئی۔ ایک دن ہم نے دیکھاا سکے باؤں اور ٹانگوں پرسوجن محسوس ہور ہی ہے۔ ہمیں كسى نے بتايا كەفلال محلے ميں ايك بزرگ رجے ہيں ان ے دم کر والیں ٹھیک ہو جائےگا۔ ہم تین جار دن رخسانہ کو دم ك ليه وبال ليكر جات رب مركوني آفاقد نه موا بلكه يماري کی شدت بردھتی گئی۔ پھر چند ملنے والے اور رشتہ وارول نے مشوره دیا کددیرند کریں معالمہ بڑھ رہاہے۔اسکوآ ب سیتال داخل کروادیں۔ ہماراتو چولھا بڑی مشکل ہے جاتا ہے۔ہم بھلا ہیتال کیے لے جاتے ۔ گراب بھی اللہ کے پکھالیے بندے موجو دہیں بدوئیا شاید اکل وجہ سے ہی قائم ہے۔ انہوں نے دلا سدویا اور کہا کہ کوئی فکر کی بات نہیں یہ ہماری بٹی ہے اسکے علاج معالجہ کے تمام اخراجات ہم برداشت کریں گے آ ہے بس اللہ کا نام لیں اور داخل کروادیں۔

ا نکے اس وعدہ برجمیں حوصلہ ملا اور جم نے اسکو قریب واقع ہپتال میں لے گئے جہاں ڈاکٹروں نے ندجانے کون كوني ميث كروائ اورعلاج شروع موكيا آفاقدتو كيامونا تَمَا تَا تَكُونِ اور يا وَل كَي سوجن برُحتى كَيْ-

میں نے بھابھی ہے یو جھا کہ آپ نے ڈاکٹر صاحبان کو بلی کے کاٹے کا بتایا تھا۔انہوں نے کہا بتایا تھا گر ڈاکٹر صاحب کہنے لگے یہ بلی کے کاشنے سے نہیں ہے بلکہ کوئی اور

وجہ ہے پھرایک دن رخسانہ ہے ہوش ہوگئ ڈاکٹر صاحب کہنے لگے کہ ہماری بچھ میں کھٹیس آرباز باوہ بہتر ہے کہ آ ۔اسے الائیڈ ہیتال میں لے جائیں وہ ہیتال سر کاری بھی ہے اور وہاں جدیدمشینری کی مہولت بھی موجود ہے۔ بیر کہد کر بھا بھی كينے لكى كە بھياات ہم الائيژ سيتال ميں ہن ۋاكثر صاحبان انی سر تو ژکوشش کررے ہیں گر بچی کو ہوش نہیں آ رہا۔ میں نے انہیں تعلی دی کہ آپ فکر نہ کریں انشاء اللہ تعالی اسکوجلہ ہوش آ جائے گا مگر دوس بے روز ای بھا بھی اور رخسانہ کے ودمرے لواحقین روتے یٹیتے رخسانہ کا جنازہ لے آئے اور آج اسكى رسمقل ہے۔

(بقيه: قارئين کې خصوصي تحريرس)

اوراس طرح اس سورت کی برکت ہے جلدی منزل پر واپس پہنچ کتے اور نماز فجر جماعت کے ساتھ محدیث آکرادا کی۔

دومرا واقعہ اس طرح پیش آیا بڑے بھا کی عاشق رسول کنڈیارو سے بچول سمیت تشریف لائے ہوئے تھے وہ دن کے گیارہ بچے کے قریب دوا خانہ برآنے کے لیے گھرے نکلااس کے چند لیے بعدای اس کے چھے بھائی کا بچے لکا ۔ائے میں بھائی سر ک پارکر کے دوا خانے پر آگیا نماز ظہر کے قریب واپس گھر چانا گیااس کے جاتے ہی میرے بجے یو چینے آئے کے عثانی کہاں ہے یہاں تو نہیں میرے استفسار پر ہتایا کہ وہ تو صلح سے لکلا ہوا ہے مجھے بڑی پریشانی ہوئی فوڑ ادوا خانہ بند کیااور گلیوں میں ڈھونڈنے لگ گیا ۔مبحد میں علان کا سنا تھا کہ کم شدہ چیز وں کا اعلان کروا نا جا ترخبیں اس لیے اعلان ہے نیج رہا تھا جلدی جلدی کی معجدوں کے باہر آس یاس دوکان داروں کو ایٹرلیس والے کا رڈ دیکر

کہ ایے کوئی بندہ کوئی بچہ لیکر آئے تو اس پر اطلاع دینا مجرای پریشانی میں سورۂ قریش یا د آگئی وہ پڑھنا شروع کی ابھی دوسری کلی ہے واپسی کررہا تھا کہ گھر ہے فون آگیا کہ عثانی مل گیا ہے۔ الله كاشكراداكيا كمرآيان كے جيرے اترے ہوئے تھاس كى والده روری تھی ہمائی عثان کہاں ہے بتایا کہان کے ابو کا فون آیا تھا یہ نہیں ایے ہی تبلی دینے کے لیے نون کر دیا اور انجی اے ڈھونڈ بھی رہا ہوں دوسرے مہمان بھی اے ڈھونڈنے کے لیے لکے ہوئے تھے بہر حال بھائی کوفون کر کے بوجھا کہاں عثان کہاں ہے بھائی نے بتایا کہ عثان میرے ساتھ ہے میں خودراستہ بھول گیا ہوں۔احقر نے ان سے بوجھا اس ونت کہاں ہو پھر اسے راستہ مجما دیا چندمنٹ بعد گھر آ حمیا الحمداللہ ریسورہ قریش کا معجز وہوا جسے جسے واقعات یا رآتے رہے بند وانشا واللہ لکھتار ہے

حضرت سائيس آ کي دعاؤل سے ميد چندوا تعات تحرير کيے ہیں جیسے واقعات یا دآئے رچے ہیں یاائی ابوئے بتائے ش لكمتار بونكا دعاؤل كى درخواست كي ليے فقط والسلام

و بریش کاعلاج بذر بعه نماز تهجد وسح خیزی

دائيں ہاتھ كو بائيں ہاتھ پر ركھنا

اللام نے ہرا چھے عمل کو کرنے کیلئے دائیاں ہاتھ استعال كرنے كى تاكيدكى إور دائيں باتھ ميں بركت ہے۔ دراصل انسانی اعضاء کے دائیں اطراف اور بائیں اطراف کی کیفیات الگ الگ ہیں۔ دائیں جھے خاص طور پر وائيں ہاتھ سے غير مرئی شعائيں نکلتی ہیں جو كه شبت ہوتی ہیں اور ہا کیں ہاتھ ہے جوشعا کیں لگلتی ہیں و ومنفی ہوتی ہیں۔ نماز میں نگاہ تجدہ کی جگہ لازم ہوتی ہے چونکہ اویر کے دائیں ہاتھ سے ہو آل ہوئی نگاہ جدے کی جگہ جاتی ہے اس لئے اوبر کا ہاتھ دائیاں رکھا گیا ہے۔ تا کہ دائیں ہاتھ کی شبت لہریں بیش نظرریں - مزید سے کہ کام کرتے ہوئے دونوں ہاتھ استعال ہوتے ہیں اس لئے دائیں ہاتھ کی مثبت شعائیں بائيں ہاتھ میں نتقل ہو کر طاقت ،قوت اور تح یک کا باعث بنتی ہیں جس کی وجہ ہے انسان معمولات زندگی میں متوازن ر ہتا ہے اور پریشان نہیں رہتا۔ حتیٰ کہ بعض اوقات وائیں ہاتھ کے فالج زدہ کو یہ درزش بتائی جاتی ہے کہ دہ ہائیں ہاتھ ير باتھ ركى كر كچھ وقت بينا كرے تاكه دونوں باتھوں كى لبریں اور بجلیاں ایک دوسرے میں منتقل ہو کر طاقت اور تح یک کا باعث بنیں۔

نمازاورد بوان سنكه مفتون

دیوان عگرمفتون مشہور برناسٹ اور حریت پہند ہندوستانی

لیڈر گررا ہے۔ اس کا رسالہ ''ریاست'' کے نام ہے ڈکاٹ تھا

جس کی تقسیم ہند ہے پہلے او فی علمی حلقوں میں بڑی دھوم تھی وہ

اپنے رسالہ میں لکھتا ہے۔ ''نماز اوقات کارکی پابندی سکھاتی

ہے۔ جس نے ڈسلپن اور با قاعد گی سیسنی ہو وہ نماز پرغور

کر نے نماز سے مالک اور فلام کا فرق تتم ہوجا تا ہے۔ جب

اس کی صف میں محمود و ایاز کھڑ ہے ہوتے ہیں۔'' اگر تمام

مسلمان نماز پڑھنا شروع کردیں تو وہ کی فالب ہوں جیسا کہ

انکا قر آن کہتا ہے۔ نماز جسم اور معاشرے کی اصلاح کا بہترین

جاپ اور چین ہے اس سے رام (الشرق الی) بھی راضی اور مخلوق باپ است الیہ یٹردیوان سکھ مفتون)

محردی تیند کے مریضوں کے لیے

مثابدے اور تجربات سے بیات اظہر من اختس بے کہ پژمردہ اور زبول حال مریضوں کیلئے''محرومی نینڈ' کے مريضول كيلئے جہال اورعلاج ہیں وہاں ایک مستقل اور دنیا و آخرت میں کامیانی کا علاج نماز ہے۔ بطور خاص وقت طلب مریض جن کے جسموں میں اندرونی پیدا شدہ سائل بھی تھے رات کی آخری گھڑیوں میں'' جزوی معزولی نینڈ' یا " خواب سے وقتی موقو فیت" سے بے حدمتا ثر ہوئے ہیں۔ نفسیاتی اور د ماغی علاج کے متاز اور بزرگ ماہرین نے محروی استراحت کے ڈییریش خالف اٹرات اور اس کے ساتھ مر بوط حیاتیاتی حقائق کے متعلق تحریری ثبوت بھی فراہم کئے ہیں۔اس بات کامشاہرہ کیا گیاہے کہ ماہ رمضان کے دوران مسلمان میں ڈریش کی عاری نسبتا کم یائی جاتی ہے اس کی دلیل ماہ رمضان کے دوران ایے مریضوں کی تعداد میں نمایاں کی ہے۔اس مثاہدے ہے اس نظریے کوتفویت ملی ب كر حرى كے لئے اشفے سے نيند ميں جو عارض تقطل پيدا ہوتا ہے دہ سحر خیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً تبجد اور دوسری عبادات کے ساتھ ال کر ڈییریش میں کی کا موجب موسكتا ب-اى مشامد كى بنيادير ينظرية قائم كيا گیا کہ محر خیزی (مع تہجد اور دیگر عبادات و اذ کار) ایسے امراض کے لئے ایک موثر طریقہ علاج ہے جوڈریش کے متع میں پیدا ہوتے ہیں۔

نہا بیت افسوس ناک پہلو

قار ئین مجتری خالص روحانی اورجسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قار ئین کی مجولت کے لئے کتب اوویات اور رسالہ عبتری VP (وی پی) بینی ایک فون یا محط پر ہم فوری طور پر بیداشیاء بذراجہ ڈاک آپ کومہیا کرتے ہیں۔

آبایت اقسول ناک پہاؤ ہے ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکر وصل آبیں کرتے اور داہی کر دیتے ہیں قار کین اس کا فقصان آپ کے پندیدہ مجتری کو کانتخا ہے گیا کہ ہم سوچنے پر مجبور ہوگئے ہیں کہ آبی کہ مسوچنے پر مجبور ہوگئے کہ این کرتا کندہ VP کی محاولت فتم کروں جائے کہ پہلے رقم جمیسی چر ہم آپ کا آرڈر پوسٹ کریں گے۔ للذا ورخواست ہے اگر آپ VP منگوا کی قواسے وصول ضرور کریں ورشا سے مجتری کو فقصان کانجار ہے ہیں۔

المریر 15 پسیے کے کاغذ سے روزنامہ جنگ کی ابتدا یقینا آپ نے کوئی واقعہ منایاد کھا موگا در کیسی اجھی کھیں اور جنگ

بندہ کے والد مرحوم کی زندگی کی جو حیرت انگیز یا تیں تقين ان مين ايك بات يتقى وه الله تعالى كي نعتين ضا كع نهين کرتے تھے بلکہ ان انعامات کے قدر دان تھے خی کہ ایک اخبار کا کاغذ بھی ان کے ہال فعت ہے کم ندتھا۔ اخبار کی بات ہوئی تو جنگ پبلشرز کے مظفر محم علی میرے درین محن ہیں كہنے لگے كندمير طيل الرحمٰن بانى روز نامہ جنگ ايك بار بريس میں آئے اور اخبار کا کاغذز مین پر بے قدری سے پڑاتھا فورا اٹھا کرکہاہے 15 پیے کا ہے اور انہی 15 پیوں سے میں نے جنگ گروپ بنایا ہے اور اس قدر نے آج جنگ کو کہاں پہنچا دیا۔ بندہ کے بھائی کا بھی وہی مزاج جوحفرت والدمرحوم کا تھا وہ تو ایسا کرتے ہیں کہ مکان پر گری ہوئی مٹی بھی باہر نہیں چینکتے کیونکہ ان میں جاولِ دال وغیرہ کے دانے ہوتے ہیں قبرستان کے کونے میں یا دالد مرحوم کی قبر کے قریب ڈال دیے ہیں پرندے ان میں سے کام کی چزیں چن لیتے ہیں یو نعت کی بے قدری نہیں ہوتی ۔ خی کہ جب سالن کھانے کے قائل ندر ہے جا نور تک ندکھائے تو پھر بھی اسکی بے قدری نه کرواسکو فن کرویں۔ اور بیدفن کرنے کی تر تیب میں نے خود بروں کی دیکھی ہے۔ ایک برے کی بات سی اور پھر آ تکھوں دیکھی کہ عرب ممالک بالکل غریب تھے اللہ تعالی نے انعامات سے نواز اعرب ممالک میں انعامات منی کہ کھانے یہنے تک کی چیزوں کی جتنی بے قدری ہوتی ہے اور كهين نبيس موتى بيممالك قرضے ديتے تھے اب خود مقروض سانس يا قي محفل يا تي -U! = 197

شکوه نه کریں

توجہ طلب امور کے لئے پیۃ لکھا ہوا جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پیۃ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں اس پراپٹا پیۃ ضرور کھیں۔

کامیاب اورخوشحال زندگی کیسے گزاری جائے

المك المك مجوة مائے كى۔ ابآپ کے پاس مقصد اور بہتر مجھے پیدا ہو چکی ہے۔ لیکن پھربھی آپ جراُت کئے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتے ۔ آپ میں عمل كرنے كيلئے جرأت ہوئى جا ہے۔ بادر ميس ہميشة عمل بى آپ كوآپ كى منزل خوابش اوريفين كوحقيقت ميں برانا ے۔غلط ست قدم اٹھا نا بہتر ہے بجائے اس کے آپ اے آپ کوایک جگدر تھیں۔ جب آپ نے آ کے جانے کا ارادہ کر لیا ہے تو راستہ خود بخو د ملتا چلا جائے گا۔ اگر آپ نے ایے كام كوايك جكه جام كرديا تو آپ كاخود كارنظام كام كرنا حجوز دے گااورآپ نا کام ہوجائیں گے۔اس بات کا انظار مت کریں کہ آپ بہت بڑے ہیرو بن کر ہی جرأت کا مظاہر ہ کر سے ہیں۔روزم ہ زندگی کے مسائل کا سامنا کرنے کے لیے جرأت كى ضرورت ہوتى ہے۔ اگرآب مسلسل مقابلہ كرتے یلے جاتے ہیں تو آپ میں جرأت پیدا ہونا شروع ہوجائے گ_اگر ہم تاریخ کے اوراق دیکھیں تو ہمیں بڑے جرأت منداوك نظرة تے ميں مثلاً طارق بن زياد جس في كشتيال جلادیں تا کہلوگوں کے ذہن میں بہخیال ہی شدرہے کہائے گھرواپس جانا ہے۔ درحقیقت اس نے لوگوں کو بہ سمجھایا (Suggestion) کروائی جانے ہم جانا بہتر ہے۔ جب لوگوں نے م نے کا فیصلہ کرلیا تو ان میں جرأت پیدا ہو مٹی۔ اس طرح محمود غرنوی جس نے سومنات کا مندر حاصل . كرنے كے ليے 17 حطے كے اور آخر كار كا مياب ہو كيا۔ آج کے دور میں ہم کسی ایک کام کو دو تین دفعہ کرتے ہیں۔ اگرنا کام ہوجا ئیں تو چھوڑ دیتے ہیں۔ درحقیقت محمود غزنوی نے برفیصلہ کیا تھا کہ میں مرجاؤں گایا سومنات کا مندر حاصل کرلوں گا۔ان دومثالوں ہے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جب ہم کی کام کوکرنے کے لئے پر فیصلہ کر لیتے ہیں۔ کہ میں مرجاؤں گایا پیکام کروں گا،الی جان کی بازی لگانے سے جرأت بيدا موتى ب_اس كے بعد آپ ميں لامحدود قوت ارادی کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ الغرض زندگی میں کامیاب مونے کے لئے مضبوط قوت ارادی انتہائی ضروری ہے۔ زندگی میں کامیاب ہونے کے لیے ضروری ہے کہ آپ دوسرون کا احترام کریں ان کے مسائل کی طرف خصوصی اوجہ

دیں اوران کے ساتھ اس طرح برتا ذکریں جیسے اپنی ذات كساته كرت بي - برايك نفياتي حقيقت بكرجب بم لوگوں کا احساس اپی طرح کرتے ہیں تو دوسرے لوگ بھی اس کا جواب مدردی میں دیتے ہیں ۔حقیقا برخض اپنی ہی ذات کی جمدری کرتا ہے۔ وہ لوگ جو بیرسوچے جی کہ دوس باوگ کچھ بھی نہیں وہ در حقیقت اینے آپ کو ہمرردی ے محروم کر لیتے ہیں۔این اندر ہدروی پیدا کرنے کے لے بہترین طریقہ بہ ہے کہ دوسرے لوگوں پر تنقید کرنا چھوڑ دیں ۔ان کی غلطیوں بران سے نفرت نہ کریں ، یہ سوچیں کہ دوس بے لوگ بھی قابل احترام میں تو پھر آپ کے اندر جدردی کاعضر پیداہوناشر دع ہوجائے گا۔ایے بارے میں اچھی رائے اور اس کا احساس اجا گر ہو جانے کوعزت نفس کہتے ہیں یاا بی نظر میں اپنامقام ، اپنی قدر و قیت یا جینے کے حوصلے کا نام عزت نفس ہے۔ بیالیا مخص ہے جوخود انھماری یر کمل کرتا ہے۔ عزت نفس کی بنیادیں خوداعمّا دی اورخودی کو قبول کرنے پر میں یعنی اسے آپ کوخوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کرنا عزت نفس میں ہم اینے نقائص کا اقرار كرنے نے نہيں تھبراتے ہیں۔عزت نفس زیادہ محت، زیادہ دولت ، ڈ گر بول یا شہرت کے ساتھ حاصل نہیں ہوتی عزت نفس ایک روحانی کیفیت ہے جوشعور کے بہترین استعال پر انسان کے اندر پرورش یاتی ہے۔ جب ہمیں پتا چاتا ہے کہ کوئی کام ہمارے بس سے باہر ہے اور ہم اے تسلیم کر لیتے ہیں تو اس کے ساتھ ہی عزت نفس بڑھ جاتی ہے متواز ن اور كامياب زندگى كے لئے عزت نفس ضرورى بے جبكه معيارى عزت فن كے لئے حاس مونا ضرورى بے۔ (جارى ہے)

خوشخبري

ملک بھر سے محنتی ، تجربہ کار اور صاحب اخلاص احباب کی ضرورت ہے جوعبقری کے زیادہ سے زیادہ سالانہ ممبر ہنانے میں مدد کریں۔ دس سالانہ ممبر ہنانے پر ایک اعزازی سالانہ ممبرشپ دی جا لیکی خواہش مند حضرات فوری رابطہ کریں۔

فن 042-7552384 مربائل نبر 0322-4688313

کامیاب وہ مخص ہے جوزندگی کے مسائل کا مقابلہ

كامياني اورمور طريقے ے كريكے الكين كاميالي اس وقت

تك نبيس ل عتى جب تك سامنے كوئي مقصد نه ہو_ كامياب

زندگی گذارنے کے لئے کچھاصول یہاں تحریر کئے جارہ

ہیں جوخودنو مین (مینائزم) کے ذریعے اپنائے جانکتے ہیں۔

انسان کی زندگی ایک بائیسکل کی مانند ہے۔سائیکل اس وقت

تک توازن (Balance) میں رہتی ہے جب تک وہ چاتی

رے۔آپ کو یاد ہوگا کہ شروع شروع میں جب آپ نے

بائیکل جلانا علی تقی تو آب اس کو جلانے کے لئے بیٹھتے تو

وه گر جاتی تھی اورآپ کہتے تھے کہ یہ کھڑی ہی نہیں ہوتی تو

میں چلاؤں کیے؟ حالانکہ جب سائیل چلتی ہے تو تب کھڑی

ہوتی اور رک جائے تو گر جاتی ہے۔ای طرح انسان کی

زندگی ہے۔ یا در کھیں کہ زندگی کی مزل کا تعین کئے بغیرا آپ

مجھی کامیاب نہیں ہو کتے ۔ ہمیشہ آ کے کی طرف دیکھیں اور

مجھی ماضی کی طرف بار بار مؤکر نہ دیکھیں ۔ بہتر مجھ کا

دارومدارآب كان اورب- الرآبكى بات كوفلط مجه

لیتے ہیں تو کام ٹھیک طریقے نے نہیں کر سکتے ہمیں زیادہ تر

ناكاى اپن نامجى كى وجد يهوتى بـ يعنى جم كى ندكى غلط

فہی میں مبتلا ہو جاتے ہیں ،جس کے نتائج ناکا می کی صورت میں آتے ہیں۔ بہتر مجھ کے لئے ضروری ہے کہ آپ کی بات

کوغور ہے سنیں اور ای طرح سجھنے کی کوشش کریں جیسے کہنے

A SIE BOOK THE CHEETERS

گھر بنانے، گھرسجانے، گھر سنوارنے اور گھر بھر کی صحت کے لئے

بيا عظ كالأوالي المالية

چک کے داغ دھے اگر چیرے پر ہوں تو چیرے کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔ ان داغوں کی وجہ سے آپ کی جاذب نظر شخصیت نہیں بن عتی ان چیک کے داغ دھبوں کو دور کرنے کا علاج بہت آسان ہے۔ روغن زیتون اور روغن کرو ہم وزن لیکر داغوں پر لگا کیں۔ مستقل مزاجی سے لگا کیں کم خور تک پنے استعمال کریں۔

خواسورت بمكما الدائث

دانت سفید نہ ہوں تو چہرہ برا لگتا ہے۔ دومرے یہ کہ دانتوں کی گندگی ہماری خوراک کے ساتھ معدے میں جاکر خرابی پیدا کرتی ہماری خوراک کے ساتھ معدے میں جاکر خرابی پیدا کرتی ہے ہی وجہ ہے کہ ہمارے پیارے نجی اللہ نے دانتوں کی صفائی کرنے کے لئے مسواک پر بہت زور دیا ہے۔ دانت صاف ہوں گے تو صحت بھی اچھی ہوگی پہلے نوانے میں اسٹے فرقہ چیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بے شار دانتوں کی دور میں دستیا ہے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بے شار دانتوں کی تکالیف بھی بچوں اور بڑوں میں شدت کے ساتھ نظر آربی کا پچھے کھائے ہیں۔ دانت چیک دار بنانے کیلئے ایک چائے کا چچھے کھائے گئی میٹھ میں رکھ لیس۔ روزانہ اس سے دانت صاف کریں دانت جا کیں گورائر نمک صرف تیل سرسوں میں طافہ کر اور آپ کے دانت خوبصورت اور چھکھار ہوجا کے گ

الكمين ويسورت بنائين

خوبصورت آسمیس کے اچھی نہیں آلتیں۔ بڑی آسمیس بمیشہ لوگوں کے لئے کشش رکھتی ہیں۔ آسمیوں کو خوبصورت بنانا اب آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ آسمیوں کی حفاظت کریں۔ آسمیوں میں جلن محسوں ہوتو عرق گلاب آسمیوں میں ڈالاکریں۔

بطهر ع كوشت كامال

الرجمى باحتياطى سے كوشت جل جائ و يتيلى فيج

تار کر فور السن تاردین اور باکل ویرواه صاف مصاد این ریس نیس میساد دور کی بین ویرواه صاف مصاد و دور کی بین ویری بین این ویرواه میساند بین از فیر و دو سرکی فیلی میس مین انظر ند سے ب وشت کا میس ویری میساند میس انظر ند سے ب وشت کی میساند ویری میساند میساند

كليمال لائكيا

کنگھے میلے بہت برے لگتے ہیں۔ ویے بھی کنگھے ڈیادہ

میلے ہوجا ئیں تو اس میں جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں۔ لہذا

ضروری ہے کہ ہر پندرہ روز کے بعد کنگھوں کو دحو لیٹا

چ ہے ایک برتن میں پانی گرم کریں اور کی تسلے میں کنگھے

ڈال دیں۔ اب کنگھوں پر سرف چھڑک دیں۔ کھواتا ہوا

پانی کنگھے میں ڈالیں اور رکھ دیں۔ پانی نیم گرم رہ جائے تو

آپ برش سے کنگھے ساف کریں۔ صاف یانی میں دحو کر

تھوڑے سے پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈالیں۔ اس

میں کنگھے بھوکر نکال لیں۔ دحوی میں سکھا کیں کنگھے صاف

الجنسي كے خواہشند توجه فرمائيں:

ملک بحرے "ماہنام عبقری" کی ایجنبی حاصل کرنے کے خواہشنداورموجودہ ایجنبی ہولڈرمعاملات طے کرنے اور اپنی ڈیمانڈ کیلئے اس پیتہ پررابطہ فرمائیں:

> ا داره اشاعت الخير حضوري باغ روز ،ملتان _

061 4514929- 0300-7301239:⊍

السؤل المال وتصول مستول مياسدان بالدين جيا-

ابوعبدالتدهيم مرّمذيّ في اين كتاب نوادرالاصول مي یہ بات ذکر کی ہے کہ صحابہ کی جماعت کے پاس آگر عنوطان عند مدينه كي مجد مين فرمايا كه كذشته رات مين نے عجیب باتیں دیکھیں ، ویکھا کہ میرے ایک امتی کوعذاب قبرنے تھیررکھا ہے آخراں کے دضونے آکراہے چیزالا، میں نے ایک امتی کود یکھا کے شیطان اسے دھٹی بنائے ہوئے ہیں لیکن ذکر اللہ نے ۔ کر سے خلاصی دلوائی ، ایک امتی کو دیکھا کہ عذاب کے فرشتوں نے اے تھیر رکھا ہے ، اس کی نمازنے آکراہے بچالیا، ایک امتی کودیکھا کہ پیاس کے مارے ہلاک ہور ماہے جب حوض پر جاتا ہے و مفتح لگتے ہیں اس كاروزه آيا اورائے اسے ياني بلا ديا اور آسوده كرديا۔ آپ نے ایک اور امتی کو دیکھا کہ انبیاء طلقہ باندھ باندھ کر بیٹھے ہیں۔ بیجس طلقے میں بیٹھنا جاہتاہے وہاں والے اے اٹھا دیتے ہیں ای وقت اس کا عسل جنابت آیا اور اس کا ہاتھ پکر کرمیرے پاس بٹھایا ، ایک امتی کو دیکھا کہ جاروں طرف ے اے اند عیر الممیرے ہوئے ہے اور اوپر نیجے ہے بھی وہ ای میں گھرا ہوا ہے کہ اس کا عج اور عمر ہ آیا اور اے اس اندهیرے میں ہے نکال کرنور میں پہنچادیا، ایک امتی کودیکھا كه وه مومنول سے كلام كرنا حيا بتا ہے۔ليكن وه ال سے بولتے نہیں ای وقت صلدری آئی اور اعلان کیا کہاس سے بات چیت کرو، چنانچه وه بات چیت کرنے لگے، ایک امتی کودیکھا کہ وہ اپنے منہ برے آگ کے شعلے ہٹانے کو ہاتھ برُ هار باب، ائے میں اس کی خیرات آئی اور اسکے مند پر بروہ ادرادٹ ہوگئ اوراس کے سر پرسایہ بن گئی، اپنے ایک امتی کو و یکھا کہ عذاب کے فرشتے نے اسے ہرطرف سے قید کرلیا ب لیکن اس کا نیکی کا تھم اور برائی ہے منع کرنا آیا اوران کے باتھول سے اسے چیٹر اکر رحمت کے فرشتول سے مدا دیا ، اپنے ایک امتی کود یکھا کر گفتوں کے بل گرا ہوا ہے اور خدا میں اور اس میں تجاب ہے اس کے (بقیہ سخی تمبر 38 یردیکھیں)

بى يره كر يعول كاطرح محبوب كوسونگھائيں چ

حفاظت حمل: ١ اگر كسى عورت كا كيا حمل كر جا تا مووه خوديا اس کا کوئی رشته دارسات دن تک برابر هرروز سات بزار دفعه بعد ثمازعشاء 'يَا خَالِقُ ''پرْ ھے ليكن اول آخراكيس اكيس دفعه بيدرودم مارك يزهے_

ٱلْلَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ ﴿ النَّبِّي الأمِّي الْحَبِيْبِ الْعَالِي الْقَدْرِ الْعَظِيْمِ النجاه بقذر عظمة ذاتك

بعد وظیفہ کے فتم کے روز اندسات روز تک پانی پر دم کر کے عورت کو بلایا جائے اور تھوڑی می روئی ہرروز وم کیے ہوئے یانی میں تر کر کے اس کا تعویز بنا کر عورت کے گلے میں ڈلا جائے۔ بفصلہ تعالیٰ تھوڑے ہے عرصے میں حمل قراریائے ادر سیح وسالم شدرست ، بچه بیدا مو۔ای دن تعویذ مال کے گلے ہے کھول کرنچے کے گلے میں ڈال دیا جائے انشاءاللہ بچے عمر

وستكارى كے كام مين آسانی: ۔ اگر كوئى فخف وستكارى كا باریک کام خطاطی ، کتابت وغیره کرتا ہواور اس میں سی وجہ ے خلل پڑتا ہوتو وہ ان اسام کی تلاوت کرے انشاء اللہ سب دنت دور ہوجائے گی۔

شرِ اعداء سے حفاظت: امراء یا سلطان سے تعلق ہو مگر کوئی

درمیان میں رخنہ اندازی کرتا ہواور خطرہ ہو کہ حکام و امراء برگشة موجائيس كوتواسم ياك أيّا خالِق "كن برنت ب لوگول کے شر ہے محفوظ رہے گا اور تمام حالات بہتر جوجا کیں گ_مال اور اولاد میں برکت کے لیے ۲۱ کوفعہ روزانہ و و الناخالي " كوردكومعمول بنائے۔

علم اسيركاحصول: علم اسيرحاصل كرنے لي "يا خالقُ "كاور دخموصيت عمنير بي محبت كے لي خوشبودار يمول ير ألْبارى " ٥٥مرتبه مطلوب كانام معد والدہ لیتے رہیں ۔ اس کے بعد پھول کسی طرح محبوب کو سؤنگھا ئیں ۔انشاءاللہ محبت کا جواب محبت سے ملے ۔ گرایسی جگہ کرے جہاں شرعاً جائز ہو۔ ورند بخت و نیوی نقصان کا ذمہ دار ہوگا _ کی لوگ تجربہ کے بعد ابھی تک متلاعذاب ہیں۔ الله الركوئي ذاكثريا طبيب اين يركيش برهانا جابتو بكثرت اسم ياك "ألْبَارِيُّ" كاوردر كهـ

الله الم یاک البسادی "کے ذاکری تبولیت لوگوں کے دلوں میں پیدا ہوتی ہے۔ 🖈 اگر کوئی مخص ہر جمعہ کوایک سو وفعهاس اسم یاک کی تلاوت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کوقبر میں دفن ہونے کے بعدریاض القدس کی طرف اٹھائے گا قبریس ن يامور كا

(بقيه ضغينبر 38 ير)

حيرت انگيز حافظه ناممكن نهيں ع

(والدين اور طالب علم خاص طور يراس كنّاب كويزهيس): دنيا يش ہتے بھی لوگ یا کمال بے مثال ہے ہیں۔ان کی خاص وجہ لا زوال صادر ، بهترین یاداشت سے راس مرشے کے حصول کے لیےاہ گول الا يوجي ي ي ي براه الله الله الله الله الله شوں یہ اصامل کی کہ اس اس سے پان صافظے کا میل سائنے مامر ر راہ ہ سے جو ہے ، وہ یہ جو ولی راز پاریا ہے مدارا کی فیرعب ہے جاتا ہے۔ ہے وہ شن دندا ہے وہ سائل میں آئن سے اندر کھو تی صا ی خدمت کا جذب اور تراب ہے وہ پنا جینا مرنا گلونی بن خدمت ہے مِدْ بِ اللهِ مِنْ اللهِ عَلَى مِنْ اللهِ مَ ب يى يود شت حافظ و سرطر لى بهتر د مي متاب يا بهايد تخذ ہو گھ سے ہر فرواور مر سے ہمجھل باضرورت بے مالا ال ب میں د ہاغ کے اندر حافظے کی وجہ اسکے اسباب پھر اعلی علا ہات حتی کہ اسکا شافی علاج ویا گیا ہے۔ 🖈 کند وہی ٹالائقی یا بیاری ایک نہا ہت آ بان كيكن يتحقيق مضمون جو آب كوا، آب كي اولا وكواس قابل بناسكا ے کہ وہ علی نبیر و ں اور علی ہور ۔ ان میں آق کہ س بیٹ طعموں موج رہ مرشية برج الل مدان طورت مرب الم النات ب ربال کے نہایت جیرت آگلیز ور آزہ وہ الریق باو اندیر اور ہتے بن نے جس م بر مرطلب، اور مدین ترقی سے درجات نہایت آرالی نے طے رعیس کے مخال آب میں وال ہے اے آپ میں گم رہنے ور لے بجے مین بے مفتح بن ضرور پر حمیس جڑتا ہو آ ہے جول عِ نَنْ مِنْ يَهِ صَمُونَ يَرْ هُرِاً بِ بِهُوْ بِدِي لَيْغِيرِ نَهِ وَكُمِيلٍ مِنْ الرَّفْقُ عش راٹھیں کہ واقعی کتاب اس قبل ہے کا غشال جات انکا حافظ كامراريا يك عنوان إمامي تشرع يدهارآ بنوديا يمري للول کو گئر آئی اور ناکای ہے کیا گئے ہیں اند والی بات یہ ہے وے قریب مراکبین ہے ذاتی ہینے ہے راز ورآ زموہ ہ تجربات وراُ مخہ جات جو بنائے میں نہایت آسان اور ارزال اور رزائ میں فوری اڑ۔ آے اس کیا ب کو پردھیں اور دعادیں۔

عبقری کی اشاِعت خاص یا روحانی مسائل کا انسائیکلو پیڈ یا عبترى كى اشاعت خاص كى حدد محتبوليت ادرانسائيكا بيشيا كامقاح

اسکی وجہ یہ ہے کہ مخلوق ایمان اعمال کی زندگی ہے دور ہوکر پریشان ہوگئی ہے۔ پھرانھیں جو چوکھٹ حل کے لیے ملتی ہے وہاں یا تو مال کا گھا ٹایا جان یا ایمان یا پھرعزت کااس لیے لوگ اس سے نالا ل بھی ہیں اور گریز بھی کرتے ہیں۔

اب ہڑتھ سے چا ہتا ہے کہا ہے محفوظ اورمتندا آ سان حل ملے جواشکی اور خاندان بھر کی مشکلات میں اس کا معاون بن سکے ۔موجودہ دکھتی سکتی اور سلگتی انسانیت کے گھریلواورخاندانی الجھے مسائل کے لیے ایک کممل انسائیکلوپیڈیا بہی عبقری کا خاص نمبر ہے۔اس لیے اسے روحانی مسائل کا انسائیکلوپیڈیا کہا جانا ہے جانبہ غورطلب بات سے بے کہ ہرممل متند آ زمودہ آسان اور ہرشخص کے لیے نہایت ممکن عبقری کے خاص نمبریعنی روحانی مسائل کا انسائیکلوپیڈیااس سے بھی توجہ طلب اور گھر کھر کو ضرورت ہے کہ بڑے بڑے روحانی عا "ول بلکہ کا ملول کے روحانی وظا نَف متندشر کی اعمال کا مجموعہ ہے۔ ہماری تو قع ہے زیادہ مخلوق خدا نے اسے پیند کیا اور طلب کا تقاضہ بڑھ رہا ہے ادارہ ایسے تمام قارئین کا شکریدا داکرتا ہے جنہوں نے پیند کیا اور ہمارے ادارے پراء تما دکیا۔ہم سب مشکور ہیں۔

خواتین پو چمتی میں ؟

بیر صخی خواتین کے روز مرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقت ہے ۔ خواتین اپنے روز مرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں ۔ نیز صاف صاف اور کمل کلمیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ کلمیں ۔

السلكوا ساكموش نظتاني

ڈیڑھ سال سے ہمارے گھر میں کالے مکوڑے نگلتے ہیں۔ مارے گھر میں کالے مکوڑے نگلتے ہیں۔ دیوار میں سوراخ بناتے ہیں۔ وہ بند کرتے ہیں تو دوسری جگنہ سے باہر آ جاتے ہیں۔ کوئن میں کام کرنا محال ہے۔ ان کے لیے بنا ہے اور دوسرا مسلم فرنچر پالش کا ہے۔ پالش گھر میں بن سکتی ہے یا بازار میں کہاں سے ملے گی ؟ (عدیل فاطمہ ماتان)

ہی بازار میں '' کو پیکس '' کے نام سے چھوٹا ڈبہ لتا ہے۔
اس پو ڈرکوآ پ رات کے وقت کالے مکوڑوں کے بلوں کے
پاس اچھی طرح چھڑک و یجئے ۔ اور دو چار روز پڑا رہنے
دیجئے ۔ ہرروز تھوڑا سا پاؤڈر چھڑکنا ہے۔ امید ہے اس سے
ختم ہو جا کیں گے۔ ان کے سوراخ سینٹ سے بند کرنے
سے فرق پڑے گا ۔ فرنیچر پاٹش کے لیے آپ کی
فرنیچر والے سے بات کیجئے ۔ پرانے فرنیچر پرخود پاٹش کرتا
مشکل ہے۔ وہ پاٹش کردیں گے۔ آپ خووٹیس کے کیس گے۔
دو تین چیزیں ملاکر پاٹش کی جاتی ہے۔ گھریس آپ اسٹے
دو تین چیزیں ملاکر پاٹش کی جاتی ہے۔ گھریس آپ اسٹے
پرانے بدریک فرنیچر پرخود پاٹش نہیں کرسینس اور نہ بی اس پر

يا لك كافرائد

مجھے آپ پالک کے متعلق بتائے۔ مجھے پہند ہے۔ اور بیکن کن طریقوں سے پکائی جاسکتی ہے، اس کے فائدے کیا بیں؟ (ع-ب-سندھ)

ہ ہی الک زودہ مضم ہے۔ کھل کر پیشاب لاتا ہے۔ اس کا مزاح شعند اہے۔ وہ اغ کی خشکی کے لیے بہتر غذا ہے۔ ہز چوں والی سبزیاں صحت کے لیے مفید ہیں۔ پالک ان سبزیو سیس شامل ہے جو خون کو صاف کرنے ، وزن گھٹانے اور شوگر کے لیے مفید ہیں۔ پالک کے پتے کھلے پانی میں اچھی مؤرح دھونے چاہیں اور ان کو ہلکی آٹی پر پکاتا چاہیے۔ وہ ایپ ہی پانی میں گل جاتے ہیں۔ اس میں پکاتے وقت دار ایپ ہی کا ایک درمیا نہ گلزاڈال دیا جائے تو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ مونگ کی وال اور پالک بڑے مزے کا بنتا ہے۔

یا لک میتھی شلجم ملا کر پکاتے ہیں۔ یا لک گوشت بنتا ہے۔ یا لک میں کوفتے ڈالے جاتے ہیں۔ یا لک گوشت اور شلجم پکتا ہے۔ آلویا لک کی بھجیا بنتی ہے۔

پالک قیمہ بنتا ہے۔ پالک کے پکوڑے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ مونگ کی وال اور پالک مفید غذا ہے۔ میتھی پالک بنتا ہے یا لک بنتا ہے یا لک بنتا ہے یا لک قیمہ چاول اور مونگ ملا کراس کی کھچڑی بنتی ہے۔ اور بنتی ہوتا ہے۔ اور حقدار میں ہوتا ہے۔ اور حیا تین رہے ہیں۔

مائن کی تیز ایت ہے اُن کیا گئے ہیں گ

مارے ہاں خواتین کی اکثریت آج کل اس بیاری

ہریشان ہے۔ ہم لوگ صابن سے کپڑے دھوتے ہیں

ہناخن پک گئے ہیں کھال میں در دہوتا ہے جس کی وجہ سے

ہاتھ سے کھانا بھی مشکل ہے اور مرچوں والا کام بھی نہیں کر

ہتے ہو کوئی صابن الیا ہے جس میں تیز ایت نہ ہو۔ (ام

بالكائيب

ایک دورا فتا دہ گاؤں ہے خط آیا ہے۔ بچوں کو کھائی

بہت ہے اس کے لیے نیخہ بتا کیں۔ آس پاس کوئی دوائیس ملی

پھیوٹے اور بڑے بچوں کا کھائی کھائی کھائی کر برا حال ہے۔

ہوتی ہے۔ الی صورت میں کیا دوا بتائی جائے اور کونسا ٹو مکہ

ہوتی ہے۔ الی صورت میں کیا دوا بتائی جائے اور کونسا ٹو مکہ

ایسا ہوجس ہے آرام آجائے۔ اب جھے یہ بھی نہیں معلوم

خشک کھائی ہے یہ کائی ھو تی ہے۔ چیڑ کے درخت گاؤں

میں ہوں تو ان کا پھل جانا کر شہد میں ملا کر بچوں کو دوقین بار

چٹاہے کھائی کالی ہوتو اس کا ٹو مکہ ہے۔ تھوڑی می ادرک

لیکر کچی کر رس نگا لیے۔ اس میں شہد ما کر پہلائے۔ کھائی ادرک

نرکام ورباخم میں مفید ہے۔ فیش ھن میں گھ نے تاریہ

نرکام ورباخم میں مفید ہے۔ فیش میں گھ نے تاریہ

نرکام ورباخم میں مفید ہے۔ فیش ھن میں گھ نے تاریہ

نرکام ورباخم میں مفید ہے۔ فیش ھی کے فلاے نیوں تو پ

دما گرانج بال ال

میں مختلف دھا گے کیکر ان ہے دیوار پراٹکائے کے لیے ایک ڈیکوریش کی مینگلینگ بنارہی ہوں ۔ اب سمدیہ ہے کہ بھ رنگ کے موٹے دھا گے ہیں جوآ پس میں الجھ جاتے ہیں ۔ اس کے لیے بتا ہے کیا کروں؟ میں اتنا کا منہیں کرتی جتنا انہیں سلجھاتی رہتی ہوں ۔ دھا گے سوت کے موٹے ہیں پھر بھی الجھ جاتے ہیں۔ (نا کلہ اعوان)

ہلا ناکلہ بی بی! آپ اس ہینکینگ کوئسی کیل کے ساتھ و دوار پرلٹکا ہے اور چھ موتی یا تنبیع کے دانے لیجئے۔ ہر دھا گے ہیں ایک موتی ڈال دیجئے ۔موتی دھا گے سے نیچ نہیں گرنا چاہئے۔اب اطمینان سے کام سیجئے دھا گے انجھیں گے نہیں۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹو تک یا کمی بھی طریقہ علاج کوآ ڈیا یا اور تزرست ہو ہے
یا کی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزیا یا اور کا میاب ہوئے ، آپ کے
مشاہد ہے ہیں کی پھل ، مبزی ، میو ہے کے نوائد آ نے ہوں یا آپ نے
موا ہو، کوئی ویٹی یا روحانی تحریم ہو آپ کوئلھ تا نہیں آتا چاہے ہے رابط
کسیس کی مرو رکامیس ہم نوک پلک سنوار لینگے ، اپنے کسی بھی تج ہے کو
غیرا ہم مجھ کو نظر انداز شکریں شاید جو آپ کیلئے غیرا ہم اور عام ہو و و
دومرے کی مشکل صل کر دے ۔ یہ صدقہ جاریہ ہے تلاق خدا کو نفح
ہوگا۔ انشا واللہ ۔ آپ اپنی تحریم بین براجیا کی سکر بھی تھے ہیں ۔
دومرے کی مشکل صل کر دے ۔ یہ صدفہ جاریہ ہے تلاق خدا کو نفح
ہوگا۔ انشا واللہ ۔ آپ اپنی تحریم بین براجیا کی سکر بھی تھے ہیں ۔

ubqari@hotmail.com



علامات تخرمعدہ:۔عام حالات میں کوئی چیز کھانے کے چند کھنٹے بعد پیٹ بھول جاتا ہے اور ڈ کار آنے کے بعد طبیعت كى قدر تھيك موجاتى ہے۔ بھى پيك ميں در داور بھى بھى گڑ بعض دفعہ بخارات اٹھ کر معدے کے عصب راجع کے كواذيت مهينجق ہاور د ماغ ميں ايك عجيب ى كيفيت بيدا مو جاتی ہے اور مریض کی مجھٹی کچھیں آتا کاس کے ساتھ کیا ہور ہا ہا ال وجد عمریف پریشان ہوجا تا ہاور دردمر بھی محسوں کرتا ہے اور اس طرح اس کے کام کرنے کی صلاحیتیں بھی کمز در ہوجاتی ہے۔سرا در آ تکھوں میں بوجھ نیند اورغنودگی طاری ہوجاتی ہے۔ عیس کی زیادتی ہے مریض كے پيك ميں تاؤ پيدا موجا تا ہے جس سے مريض بلكا بلكا ورو محسوس كرتاب ادربعض دفعه ميدور دشديد بجي موسكتاب_ تبخیر معدوسے بچاؤ کی احتیاطی متدامیر:۔ میس ٹربل ہے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ ان اسباب کو کنزول کیا جائے جو كركيس نربل كاموجب بختابي _اكروائي قبض كي شكايت ہوتو سب سے بہلے بف رفع کرنے کی کوشش کریں۔ وہنی ر ہاؤ، پریشانی، رنج وغم ،سگریٹ ،شراب نوشی اور منشیات ہے دور رہیں ۔غذا زود بہنم اورلطیف کھا نمیں ۔ زیادہ گوشت خوری سے پر میز کرنا بہتر ہے۔جس قدر تکلیف زیادہ ہوای لدرساده غذائمي بهتر ہوتی ہیں ۔مثلاً ساده یخنی ،ساده شوریه، سا گودانه، دلیه، دٔ بل رونی اور کھچڑی وغیرہ کھائیں _سبزیوں میں کدو، گھیا توری، یا لک، شلغم، ٹینڈے اور میتھی کاساگ اور کھلوں میں انار، آلو بخارہ مسمی ، کنووغیرہ استعمال کر س_ آلو، بینگن، گوبھی ،مٹر ، اروی ، گا جر ، چقندر ،لو بیا ، عاول، چنے کی دال ، ماش کی دال ، مسور کی دال ، کہاب ، انڈا، مچھلی ، گائے کا گوشت اس کے علاوہ چربی ، تھی ،شکر و

گڑ کی آوازیں آتی ہیں کبھی جلی ہوئی اور ترش ڈ کاریں آتی ہیں۔مند میں تقوک زیادہ آتا ہے۔اگر معدے سے بخارات اٹھ کر دل کی طرف جا کمیں تو دل دھڑ کتا ہے اور بے چینی محسوس ہوتی ہے اور ول ڈوہا ہوامحسوں ہوتا ہے اور ای طرح ذریعے بخارات دماغ کی طرف چڑھتے ہیں جس سے دماغ نشاسته مثلاً منها يُول اورحلووَل على الفاخ اور دير مضم

چیز دل سے پر ہیز کریں۔غذا کھانے کے دوران باربار پانی كاستعال ندكرين بلكه دوا يك گلنثه بعدياني پيس تو زياه ، بہتر ہے۔ بمیشہ کھانا بڑے اطمینان کے ساتھ خوب چبا چبا َ رکھا 'میں۔ بینیر معدہ کے مریضوں کورات کا کھا نا جلد کھا لینا جاہے تا کہ غذا معدہ میں نہ پڑی رہے اور اس کے بعد چہل قدی ضرور کرنی چاہئے تا کہ غذاا چھی طرح ہے ہضم: و جائے۔ تبخیر معدہ والے مریض کے لئے ریکھی شہری ہ ك و ه كليانا كليات والتسايع المركز زكلات بيد تعوزي أن جوك ابھى باتى ہوتو كھانا جھوڑ دے اوراس طرح تے تھوڑ تھوڑا کھانا مختلف وتفوں ہے حسب ضرورت کھا یا کریں تا كەمعدە پر بوچەنە پڑے اورغزا جلدىمنى ہوجائے اورا 🔔 مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ ورزش بھی ضرور کیا کریں تا كەمعدە ايخ افعال طبى طريقے سے انجام دے سے۔ ورزش کرنے سے مرادینہیں کہ پہلوانوں جیسی روزش کی جا ئے بلکداس سے مرادیہ ہے کہ زیادہ زیادہ پیدل چلنے کی کو شش کی جائے یا ہلکی پھلکی دوڑ لگالی جائے۔اس کے علاوہ غذا کھانے کے لئے اوقات مقرر کئے جائیں اورمقرر شدہ اوقات پر بی کھا نا کھا یا جائے۔ بے تحاشہ اور بے وقت کھاتے چلے جانے سے گریز کیاجائے ادر حفظان صحت کے اصولول كاخيال ركهاجائ

علاج: - فمبر1: - باديان 10 كرام ، كشيز (دهنا) 6 گرام ، داندالا بچی خورد 6 گرام ، طباشیر 6 گرام کوث حجمان كرسنوف بنائمي اور جار جارگرام منح وشام بعد از غذا استعال كري بمراه ياني (فمبر 2): جوارش جا لينوس دس گرام میں دو حاول ست بودینه شامل کریں اور پانچ پانچ گرام دوپېراوررات بعدازغذ ااستعال كريں۔

(نمبر 3): - جوارش كمونى يا في يا في كرام بعد از غذا + حب کبدنوشادری دو دو گولیان صبح وشام بعداز غذا پانی کے بمراه کھائیں۔انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

מעלטוצותאים

قارتمین کے مسلسل صرار کے احد الحد اللہ با منگل کا بر صاحب کے درس کی ڈیز اور کیسٹ دستیاب ہیں۔ تيت كاذى 40روي كيث 35روي ڈیما نڈ کے مطابق V.P کی مہولت بھی موجود ہے۔



مدود فريف كالركات يريناني

هامه بن عابدین تا می کے مفتی اشتی عامه حار کنوی ہے علی ہے کہ دروں شرایف صافات اور تدرید ہے وقت مراج المراج المراج المراج المراج المراجع المرا بازیر سخت لی جائے تو انہوں نے رات ہے ہیں ۔ َ: ارى تو خواب مِس حضور الوريقية كي زيارت مو كي تو آپ مناہ نے مجھے درود شریف کے الفاظ سکھائے ، جب وہ درو: شریف میں نے پڑھا تو اللہ تعالیٰ نے درود کی برکت سے تگیاں دورفر مادیں اور ایک حادثہ میں پڑا تو اللہ رب العزت فضل فرماه یا که درود شریف حل مرادمین اسیرا نظم ہے۔

عليم الأمريخ المنو

ڈ اکٹر عبد البحید ملک نے علامہ محمد اقبال سے دریافت کیا کہ آپ حکیم الامت کیے ہے؟ تو علامدا قبال نے بلا توقف فر مايا پيرتو كوئي مشكل نہيں ،آپ چا ہيں تو آپ بھی ڪيم الامت بن كتے ہيں۔ملك صاحب نے استعجاب سے بو تھادہ كيے؟ تو علامدا قبال نے فرمایا میں نے حن کرایک کروڑ مرتبہ دروو شریف پڑھاہے،اگرآپ بھی اس نیز پڑل کریں تو آپ بھی تحييم المت بن سكتے بل _

ودوك تصوفوا الماكل الدول وفياد كاب وشوات

علامه مشق الدين سخاديٌ نے القول البدليع ميں اولأ اجمالاً خصوصی فضائل و دینی د نیاوی بر کات و ثمرات کو بیان کیا ہے پھران کوتفعیل احادیث کی روشتی ہے ٹابت کیا ہے،ای طرح محدث بھویاتی نے نزل الا برار میں درود شریف کے خصوصی برکت وفوا کدکوذ کرکیا ہے اور جس ہے راوہ کی روایت ہے وہ البت كرت إلى ال كى طرف اجمالاً اشاره كياب_اكل شارے میں ہم درودشریف کے خصوصی فضائل و برکات کو ا بمالاً ذكر كري كے جس سے انداز ، ہوگا كدورودشريف يس كيسي عظيم واجم فضيلتين اور بركات وفوائد شامل مين جس ساس بات کی ترغیب ہوگی کہ ہرموکن درود یا ک کا کثرت

مجندی توری ہے ڈھیروں خالص خون بنائیں ا

عربی بامیا فاری بامید سندگی تصینا ایون انگریزی Ladies

Fingers

ہمنڈی توری مشہور ترکاری ہے جو بطور سالن استعال ہوتی ہے۔ بھنڈی کا اپودا اسے ۵ فٹ بلند ہوتا ہے۔ جس کا تناروئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور نئے رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل لیعنی بھنڈی ۵ سے ۱ اسٹی میشر سینگ کی مانند لیے ہوتے ہیں۔ جن کی ہیرونی سطح پر لمبائی میں ابھری ہوئی کیسر میں ہوتی ہیں۔ دوا کے طور برگئی بھنڈی استعال کی جاتی ہے۔

بعنڈی کا مزاج مرد وتر ہوتا ہے۔ کیمیائی تجزیہ سے پتہ چلا ہے کہ بعنڈی میں مواد مواد نشاستہ بمیشیم، اور کیمی معد فی مواد مواد نشاستہ بمیشیم، فالسفورس، فولا دیمیکنیشیم، بوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، جست، میں کیمیز، آئیوڈین جیسے قبیتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بھنڈی فولاد اور کیاشیم کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہے اس کا ذاکشہ بھیکا اور مقدار خوراک ایک چھا تک سے دو چھٹا تک ہے۔ بھیٹا ور مقدار خوراک ایک چھٹا تک سے دو چھٹا تک ہے۔ بھیٹا ور کے حسب ذیل اہم فوائد ہیں۔

، شریم اه دود ده استمال کرانے ہے منی گاڑھی ہو جاتی ہے،
اور جریاں درست ہوجا تا ہے اور توت اساک بڑھتی ہے۔
ہملا ورم مثانہ، عمر بول ، سوزش بول اورسوز اک وغیرہ بیں
آ دھا یا و بھنڈی تین اونس یائی بیں تین منٹ تک ابال کر
جوشائدہ بنا کراور چھان کر حسب ضرورت چینی شائل کر۔
پلا نامفید ہوتا ہے۔ احتیاطیں: بھنڈی عام طور پر بطور ترکاری
استعمال کی جاتی ہے۔ اورک اور گوشت کے بغیر کر ورمعدہ
والے اشخاص کو بھنڈی کسی صورت بیں بھی نہیں کھائی
عاریخ الغذ اہے اورنفاخ پیدا کرتا ہے۔

توبه کے کمالات

كتاب مي كيا بي مشوره بوقت عي عن الالريز سيس يوند ب سے بیلو قع ہے کہاس کو پرند کر یکے اور دور ال تک پھیل میں گے۔ انسان نسان سے خالی نہیں اور نسان کے معنی ہی بھول ُعِانَا اللهُ مِد وراصل ونيا كي لذتون اورعيش عشرت مين الله تعالى كواور الله تعالیٰ کے احکامات کو بھول کر ایک ایسی زندگی گزارنا ہے جس زندگی میں ایمان جیز تقو کی پیچ طہارت اوراللہ تعالٰی کاتعلق یالکُل ختم ہوجا تا ہےاور پھراپیا مخص نفس کی پیروی کی طرف مائل ہوکرزندگی **کو** ایک ایے رائے کی طرف گامزن کرتا ہے جو بقام روش من چکدار اور برکشش موتا ہے لیکن انجام کے اعتبار سے نہایت برترین اور خوفناک ہوتا ہے۔آ خرکب تک؟ یا تو اس دنیا ے دل مجرجاتا ہے یا مجرالیا دقت آتا ہے کہ جس میں انسان اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ آتا ہے۔اس کتاب کی پیش کش کا بس مقصود يمي ہے كه بنده الله تعالى كى طرف لوث آئے اور رب كوا يناحقيق ما لک مان لے اور سابقہ زندگی ہے تائب ہو کرنٹی زندگی گزار نے لگ جائے۔ " توب کے کمالات ' دراصل اوٹ کرآنے والوں کیلئے نشان مزل کا درس ادر ایک سبل ب_آ بے! ہم اس زندگی کی طرف بلٹ آئیں جس زندگی ہے ہمیں ایمان اور ایمان ہے چین و سکون اور راحت نعیب ہو۔ بدراحت صرف اور صرف تو بہیں ہے اور توبہ کا کمال ہی راحت اور سکون ہے۔ توبہ کیا ہے؟ ایک یا برکت فیملہ--- جہالت زووزندگی ہے مندموز کر ہدایت یافتہ زندگی ہے واپسی اور عدل وانصاف 🛠 تقویٰ اور نیکی کی شاہراہ پر صلنے کا فیصلہ تاریخ کے سینے میں ایسے لا کھوں واقعات محفوظ ہیں جن میں افراد کی زندگیوں میں انقلاب آنے ایک ان کیلئے گراہی کے راستے بند ہونے اور رشد و ہدایت کے چراغوں کے روش ہونے کی تفصیلات موجود ہیں۔تو یہ کے بیروا تعات بجائے خود ہدایت کی روشنی عام کر رے ہیں۔ اور بہت پکھ جو آپ جانتا، پڑھنا اور سيمناجا بحين-



حصرت مراج المراج المرا

بقيد: تغير الله الله المام كافير مسلمول عصن سلوك)

اور خود آپ مین کے چیا حضرت حزق کے خون ہے ہاتھ رہے تھے۔
آپ نے ان سب کی طرف دیکھا اور پھر پو تھا: "اے قریش کے لو

گو! آج تم بھے ہے کہ تم مے برتاؤ کی تو تع رکھتے ہو؟" لوگوں
نے ایک زبان ہو کر کہا: " بمیں آپ ہے بھط برتاؤ کی تو تع ہے۔
آپ ہمارے شریف بھائی ہیں، شریف بھائی کے بیٹے ہیں۔ "
ضور مین ہے تھے۔ آب میں اس کے لیے رحمت تھے۔ آب مین اللہ نے فر مایا: " جاؤ ، آج تم سب آزاد ہو " کا فروں میں ہے ایک خص

قر مایا: " خواذ ، آج تم سب آزاد ہو " کا فروں میں ہے ایک خص

قد م الوگھڑا نے گئے ۔ آپ مین کی ایک عورت کا بیٹا ہوں ، کوئی فر مایا: " ڈرونیس ، میں بھی قریش کی ایک عورت کا بیٹا ہوں ، کوئی فر مایا: " ذرونیس ، میں بھی قریش کی ایک عورت کا بیٹا ہوں ، کوئی ایک عورت کا بیٹا ہوں ، کوئی ایک عورت کا بیٹا ہوں ، کوئی

ادار ي كوكم وزر كي نير ورت

ملک بھر سے اچھی رفتار اور تجربہ کارا لیے کمپوزرز کی ضرورت ہے جو ایمان واری سے کام کرنا جائے ہوں معقول تنخو اہ کھانا اور رہائش فراہم کی جائے گ فوری رابطہ کریں۔

اولادے محروی کی شکایت زمانہ قدیم سے چکی آرہی ہے

(اولا دے محرومی کاعلاج) عبداللہ خال

ہارے گردو پیش ہزاروں عورتنس اولا دے محروی کی بینا یر مایوس اور نا مراوزندگی بسر کرتی بین _ در حقیقت اس کاحل اونچی فنیسیں وصول کرنے والے ڈاکٹر وں کے یاس نہیں، بلكه ميكارنامه ايك ساده تقرماميٹرنے سرانجام ديا ہے۔ كه اكثر عورتوں کی گود ہری ہونے گئی ہے۔ اولا دےمحرومی پر قابو یانے کا راز اس سادہ ،سیتے اور سہل طریقے میں بنہاں ہے جے'' ٹمیریج'' کا نام دیا گیا ہے۔طبی سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق جسمانی درجہ حرارت کا راز سمجھ لینے ہے بیروگ دور کیا جاسکتا ہے۔ اور " نمیر پیر جارث" اس اسرار کوحل كرنے ميں مددكرتا ب_ ضرورت صرف بير ب كددوتين ماه تک ہر روز با قاعدگی ہے درجہ حرارت نوٹ کیا جائے ، بیہ مدت ختم ہونے پر بیشتر خواتین اینے بارے میں حیران کن باتیں دریافت کرتی ہیں۔ ہرعورت اس طریقے برعمل کرسکتی ہے جائے بینے ، کھانا کھانے اورضج بیدار ہونے کے بعدیا خچ منٹ تک درجہ حرارت نوٹ کر بیجے ریکارڈ رکھنے کے لیے علىحد ونوث بك يا جاث موزول رب كا -اس ير چند ما عمل ہے معلوم ہوگا کہ ہر ماہ درجہ حرارت مخصوص شکل اختیار کرتا ہے۔اوریبی شکل ،اولا د ہونے نہ ہونے کا فرق سامنے لاتی ہے۔اولا دے محروی کی شکایت زمانہ لدیم سے چلی آرسی ہے۔اوراس بارے میں بوی صد تک فلط باتنی رواج یا گئ ہیں۔ان جماقتوں میں سے بدر مین مثال ہیہے۔ کداولا دسے محروم مورتوں کو'' ہانجھ' قرار دے دیا گیا۔ اور طبی میدان میں بھی اسے چندسال پیشتر تک ایک حقیقت سلیم کیا جاتار ہا۔ آج ہم اچھی طرح جانتے ہیں'' بانچھ پن'' اور' کم زرخیزی'' میں نمایاں فرق ہے۔ یا نجھ بن ایک ایس مالت ہے جس میں یج کی پیدائش' ناممکن' اور کم زرخیزی کی صورت میں یج کی یدائش مشکل ہوتی ہے۔ بہت تھوڑی عورتیں بالمجھ بن کا شکار ہں اورا کثر کم زرخیزی میں مبتلا ۔اس فرق کی اہمیت سجھنے میں تی سال صرف ہوئے ، کیکن جب واضح ہو گیا، اولاد سے محروم كے متعلق طبی نقط ِ نظر میں تبدیلی آحمی۔

آج بدبات صاف ہے کہ عورتیں زر خیزی کے اعتبار

ہے ای طرح مختلف ہیں جسے وزن ، رنگ اور شکل کے اعتبار ہے ہمپر پر حارث کاطر بیتہ کم زر خیز عورتوں کی مدد کے لیے تیار کیا گیا تا کہ ان کی آرزوں کے پھول بھی کھل سکیں ۔سز والنع عورتوں میں ایک تھی ہاری شادی کو یا نچ سال گزر گئے۔ ہم اُمید کا سہار ابھی چھوڑ بیٹھے تھے۔اس کا کہنا ہے " كيم مير معالح ني ثمير يرجارث كاطريقة آزمان كا مشورہ دیا۔ نین ماہ بعد ہی میں امید سے ہوگئے۔ یہ ناممکن دکھائی دیتا تھا،لیکن وہ دکھے لیجے ۔' مسزولٹن نے فخر ہےا ہے عے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ وہ ان ہزاروں مورتوں میں سے ایک ہے جو اپنے بچوں کے لیے اس ولنديزى داكثر كى شكر كرار بين جس نے سب سے يہلے جسمانی درجه حرارت میں تبدیلیوں کی طرف توجه دلا کی تھی۔ جدید تحقیقات ہے ریائشاف ہوا ہے کہ درجہ حرارت میں تبدیلیوں کا تعلق غدودی سر گرمیوں اور ایام ماہواری ہے بھی ہے۔اس تعلق کی صحیح نوعیت تو واضع نہیں ہو سکی لیکن سے ثابت ہے کہ مہینے کے پہلے دو ہفتو ل میں عورت کا درجہ حرارت آخری ہفتو ل کے مقالمے میں کم ہوتا ہے۔ اور تقریباً اوسط میں اما تک اضا قد موجا تا ہے ڈاکٹر پورس نے اس میران میں قابل ذکر کام کیا ہے۔اس کا کہنا ہے کہ شروع ماہ میں رحم ماور میں تبریلیوں کی بنا پر درجہ حرارت کم رہتا ہے۔ وسط ماہ یں جب جراؤمر حیات رحم سے نکانا ہاور بارہ سے چولیں بھنٹوں تک اس کی زر خیزی برقر اررہتی ہے۔ دوتین ماہ تک نمیر یج کاریکارڈ رکھنے سے بیاندازہ لگانا آسان ہے کہاس یں اجا تک اضا فہ کب ہوتا ہے۔ اگر ایام ماہواری میں با قاعدگی ہے، توہر ماہ پراضا فدایک ہی وقت ہوگا، ورندایام کی تبریلی کے پیش نظراضا نے کے دفت کا بھی حساب کیا جاسکتا ہے۔ایک معروف ڈاکٹر کا کہنا ہے:''اس عورت کا جوسالہا سال ہے اولا دی نعمت ہے محروم ہے، قائل کرنا بہت مشکل ہے کہاس قدر سہل طریقہ اس کی خزاں زوہ ونیا میں بہار کی خوشبو پھیلا سکتا ہے۔ مارے یاس بے شار فائلیں ایے کیسوں سے بعری بڑی ہیں جن میں صرف بیمعلوم کرنے

ے کامیابی حاصل ہوگئ کہ جراثو مدحیات ، رقم مادرے کب

خارج ہوتا ہے۔' باتوں باتوں میں اُس نے ایک فائل نکالی: '' پیرایک کیس ہے۔شادی کو ۹ سال ہو گئے ہرتشم کا علاج کیا تھا اور اب صرف یا نچ ماہ نمیر یچر ریکارڈ رکھنے کے بعدوہ خاتون نہال ہوگئے۔'' ڈاکٹر نے ایک فائل اور نکالی '' پرنو جوان عورت کا کیس ہے۔ کئی برس تک بچوں کی تمنامیں در بدر پھر تی رہی ۔ ٹمیریج جارث دیکھنے ہے معلوم ہوا وہ لیوں بچوں کی نعمت ہے محروم ہے اس کے درجہ حرارت میں مبینے کے درمیان میں کوئی اضافہ نہ ہوتا۔اسکا ایک ہی مطلب ہے،اے اولا دکی نعت مجھی میسر نہ ہوگی اور وہ سرے سے با بھ ہے۔''

ایک کت یادر کئے کے قابل ہے کہ درجہ حرارت میں یکدم اضافہ بعض دوسرے اسباب سے بھی ممکن ہے۔ ان میں ہا ضے کی خرانی ، نزلہ و زکام ،شراب نوشی وغیرہ شامل ہیں۔ بہر حال ان کا ریکارڈ بھی جارٹ پر رکھنا جا ہے تا کہ معالج کو محمح متیجہ اخذ کرنے میں سہولت ہو جائے۔ٹمیریج حارث، نفساتی طور پربعض کمزوراعصاب کی خواتین پربُر ااثر مجی ڈال سکتا ہے۔ نارمل درجہ ترارت ۲ م۸۹ ہے، لیکن بعض اوقات بيد٠٠ اع بهي بزه جاتا باورمتعلقه عورت بريشان ہو جاتی ہے، یا کم ہو جائے ، تو اُن کا دل کمزور پڑ جا تا ہے۔ جدیدسائنس ۲ء ۹۸ کو ہرانسان کے لیے نارش درجہ حرارت تشلیم نبیں کرتی ۔ ہرکیس میں بیمختلف ہوسکتا ہے اور اس میں گھرانیکی کوئی بات نہیں۔ بہر حال ٹمپریچ جارٹ اولادے محروی بر قابویانے میں مدودیتا ہے، محرصرف ان عورتوں کو جو کم زرخیزی میں متلا ہوتی ہیں۔

تين ولوله الكيز اثقلا في كما بين منفريب عائم سى يى

(۱) پر امرار روحانی قوتوں کا حصول قیت 150 روپے (٢) مينش كا سائنسي اور روحاني علاج قيت 120 روي (٣) دُيريش عنجات يانے والے قيت 120 روسيے این ڈیمانڈ آئ ہی کیکرائیں

معرد على كاخاص الخاص الم اعلم برشكل كه لي

حفرت علی رضی الله عند نے ایک جوان سے فر مایا" کیا میں تمہیں وہ دعا نہ سکھلا دوں جس کو میں نے آتخضرت علیہ ہے سا ہاورآپ نے اس وعاکے بارے میں فرمایا ہے کہ پریشان حال بھی سیدماکرے گا اللہ تعالیٰ اس كى يريشانى كودوركردي كي " وه دعايي :

اَللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا عَالِمَ الْخَفِيَّةِ يَا مَنِ السَّمَاءُ بِقُدْرَتِهِ مُبْنِيَّةً وَ يَا مَنِ الْأَرْضُ بـ قُدرَتِهِ مَد حِيَّةٌ وَّيَامَن الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ بنُوْر جَلالِهِ مُشْرِقَةٌ مُضِيَّةٌ وَ يَا مُقْبُلاعَلَى كَلَّ نَفْسس زَكِيَّةٍ وَ يَسا مَسْكِنَ رُعْب الْنَحَاثِفِيْنَ وَ أَهْلِ الْبَلِيَّةِ وَيَا مَنْ حَوَائِجُ الْخَلْقِ عِنْدَهُ مَقْضِيَّةٌ وَيَامَنْ نَجِي يُوسُفَ عَلَيْهِ السَّلامُ مِنَ الْعُبُو دِيَّةِ وَيَا مَنْ لَيْسَ لَهُ بَوَّابٌ يُنَادِئ وَلَا صَاحِبٌ يُغْشِي وَلَا وَزِيرٌ يُسُوْ تَى وَلَا غَيْرُه ورَبُّ يُدْ عَى وَلَا يَـزْدَادُ عَـلَى الْحَوَائِجِ إِلَّا كَرَمًا وَ جُوْدًا. صَلِّ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَأَعْطِنِي سُنوْ لِيْ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِين.

(غنية الطالبين)

(رجمه) اے اللہ میں آپ سے سوال کرتا ہوں اے تفی چزوں کے عالم ،اے وہ ذات جس کی قدرت ہے آسمان نے قرار پکڑا،اےوہ ذات جس کی قدرت سے زمین بچھ گئی، اے وہ ذات جس کے تو رجلال سے جانداور سورج منوراور ردش ہیں، اے وہ ذات جو ہر پا کیزہ نفس کی طرف متوجہ ہے،اے وہ ذات جوخوفزرہ کے خوف اور مصیبت زدول کی

مصیبت کو سکین دیتی ہے ، اے وہ ذات جس کے پاس مخلوقات کی حاجات پوری ہوتی ہیں ،اےوہ ذات جسنے يوسف عليه السلام كوغلامي ئے نجات دى ،ايےوہ ذات جس كا کوئی دربان نہیں جواس کو یکار کر بلا دے اور نہ کوئی اس کا نائب ہے جواس کے کام سرانجام دے اور نہ کوئی اس کا وزیر ہے جس کوسفارش کے لیے لا یا جائے اور نہ کوئی دوسرارب ہےجس کو پکاراجائے وہ ذات توالی ہے جو ضروریات کو پورا كرتے وفت عزت اور سخاوت كا معامله كرتى ہے اے اللہ حضرت محمقط اورآپ کی آل پر رحمت بھیج اور میری مانگ يوري كردے يے شك تو بر چزير قادر ب،ام حي و قيوم امے ارحم الواحمين. پھر حضرت على في فرماياس دعاكو محفوظ کرلو میر کرش کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے بھر جب ال مخض في الفاظ كما تهدد عا ما كلى تو الله تعالى في اس کو عافیت عطاء فرمائی پھراس شخص نے نبی کریم فاق کی خواب میں زیارت کی اورآپ سے اس دعا کے بارے میں بوچھاتو آپ تالی نے فرمایا یہ اللہ تعالی کا اسم اعظم ہے۔

P A

حضرت ابن مسعود کی حدیث:

حضرت عبدالله بن مسعود قرمات مي كه "الشكاسم" الله كاسم اعظم ہے۔ (تغیر ابن جربر طبری) حضرت ابن عباس فرمع بیں کہ 'المم ' الله ی قتم ہے جس کے ساتھ اللہ نے قتم اٹھائی اور سیاللہ کے اساء میں سے ہے۔ (تفسیر این جریر، تغیرابن الی ماتم ، درمنثور) ۱۲۲ المه: سدی کی سند سے حفرت عبدالله بن عباس عصروى بمدآب في ارشاد فرمایا که السم الله تعالی کاساء میں سے اسم اعظم ہے۔ (كذا في الاتقان وعزاه الى ابن ابي حاتم) ئ عوب بعض ماہرین علم حرف نے فرمایا ہے کہ "الم" الم مقدل" الله ومشمل إدراس كي عدواسا وحتى کے عدد ۹۹ کے موافق ہیں اور اصول اعداد کے موادیعنی ۹ کے عدو كے مطابق ب_ (الكنز الاعظم للروحاني البازي ص:١٢٣)

عشق اسلام اورجد يدسائنه

کھے وے نے کہا کہ مشق ہوجا تا ہے ' فریہ مشق ہے ہوتا ہے ہا ول بي يوشق كار رول وينيا كالوب الأحق بيا با وكول كو كلى والعديز الني حالت وريعيت بياهي 🏠 ايك بالمال مثل مين المعروبية و المرابع المن المرابع المن المناز المن المناز المن المناز المن المناز المن المناز ائے یہ لی بڑھ رہ ہے جی کہ اور زندلی کی راہوں یں بہت بھرسل جی ریں عے اللہ فی اس کے لیے خاص طور پر یہ The work of the war of the work ب يناصل ب بالله ب يه يا الله عال به الله بال فا يواوتا كي المنظمة الأسارة السامة عن الساء تقرر بيرساء النال کے عشق کے انو کھے تج ہے ان آب میں برطوں کا بیٹانس نے ا بين بدن كوكيا لكايل كراس بي "في و برنس و تبين و و ووي المار و ووين حص بونا هل مدن ميس به پيه اين ب عالموس بي تا تا اين بي تا والحاسة وب الأحق مريزه وروي المراريع أياه ولي ر يا ميس قرير تابيا يره ين ١٠ ين ١٠١٠ ت كالتريد المراس یں اند رے حفاظت کریں گی کہ انہیں اولا دکی طرف ہے کوئی خم تک نه موگا۔ اسا تذہ اور کسی محکے کا نگران سے کتا ب پڑھ کر ایسا قابل اور صاحب مطالعہ ہوجائے گا کہشش کی فتنہ بردازیاں اس کے سامنے کوئی مئلهٔ نبیں رہے گا۔ 🖈 ایسے لوگ جوعشق کیلیٰ ہے عشق مولیٰ کی طرف آ نا جائے ہیں وہ ضرور پڑھیں ہی گناہوں کوچھوڑنے والے اور توب کی طَر ف آ نے والے تو لا زم پڑھیں 🛠 مقام ولائیت اور مقام عمیدیت کے خواہش مندوں کے لیے ایک بہترین تحذیث بدگھر میں ٹورتیں اور مروتنہائی میں اسکو پڑھیں زندگی کی بہاریں زندہ ہو جائیں گی ہی اسکا ورق ورق انو کھا حرف والل مل اور بوری کتاب موجوده زمانے کے تقاضوں کے عین مطابق ہر گھر کی ضرورت ہر لائبر ریں کی شان ہر قر دکی تنهائی کا سائقی اورنفس وشیطان کی جانول ہے بیجا کرمولا کی دوتی کی خوشخبری دیلی والی کتاب چیز ایک خاص شان اس کتاب کی بیرے کہ سابقد دور کے بڑے بررگ ، بادشاہ ، ملکہ ، محدث اور نامور لوگوں کی زندگی کے سے واقعات اور پھرائے زندہ تجربات جوآج کے موجودہ دور کے لئے نہایت اہم ہیں۔ بہت اہم کما ب ب ااا

أياهم بعيانا تواب عيم ب

ئىياتلم چھيانا تُو، سينظيم ہے؟" بيانيل قرچرهم لوچھيا ارقبر ميل آخرلوگ كيون لے جاتے جن؟ بان! تمام الكليان برابرنيين علم بمي اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے باس لوگ وظا کف عملیات یا الب علمت كالعم فيضف كي الواجش ركت بين بنده ك ياس حو الده ب ينا نھیں مند تھاں کی مالت ہے لہذہ ہو فرہ کیجھنا جات ہے۔ پوئٹ بندہ کی زندگ مصروف ہے اس ہے پہلے وقات کا تھین کر ک ملا قات كرين فجرجا ہے كھر جينے الى سيھ سنتے جيں۔ خدو و كتابت كے ة ريع سيمنامكن نبير _ بنده خلوص دل سے راہمانی كرے كا _كونی ئذرانديافيين بين-

فقظ بنده عكيم محمر طارت محود مبقرى مجذوبي چغناكي

سے کا لوط کے سے انمول تحف کے ایم انہوں اندریک اندریک

جس دور میں اوویات علاج معالجہ ہیتال ڈاکٹر تحکیم آسانی ہے میسرنہیں تھے۔فیتی ادویات جدید لیبارٹریال جگہ عِرْ نِين تَقِيلِ بِلْكُمْ بِالْكُلِّ نَهِينِ تَقَى تَوْ اس دور مِينِ الْيِي چِيزِينِ استعال کرائی جاتی تھیں جوآج کے دور میں انوکھی اور جیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں۔اب تو صورت حال سے ہے کہ اگر کسی کو شفایالی کے لئے کوئی ٹوئکہ یا کوئی ایسی ترکیب جو بارہا ک آزموده موبتادى جائے يہلے توسنے كيلي تيارنبيس اوراكرس بھى لیا تو مشکل سے یقین آتا ہے اور اگریقین بھی کرلیا تو استعال کرنے میں سستی، کا بلی چنددن استعال کرنے کے بعد چھوڑ دینا، عام رواج میں ہے۔ ہندی طب اور یونانی طب کی برانی کتابوں میں جوآج سےصد بول قبل کھی اور پڑھی جاتی رہی۔ اليي اليي تركيبين لكهي مين بعض اوقات تؤيز ه كريقين نبيس آتا اورا گریفین ے کرلیا جائے واقعی یفین آ جاتا ہے تقیم ہند تے بل کا واقعہ ہے جو مجھے ایک بوڑ سے زرگر نے سنایا وہ زرگر کہنے لگا کہ بیثاور کی قصہ خوانی بازار میں ہندوؤں کے دور کی بنی ہوئی ایک تین مزلہ عمارت کی تیسری منزل پر تجوری تھی جس میں بزرگ مونا رکھتے ہیں نہایت بھاری جرام اس تجوری کو نیج اتارنا تھا کیا کیا جائے کیے کیا جائے بجھنیں آربی تقی _ آخرمشورہ کے بعدایک صاحب کہنے لگے میں ایک مختص کوجانا موں جے چری کہتے ہیں اس کاجسم چرسیول کی طرح بجبكروه يرنبيل بيار كهدريك بعدوه اس چرى كوك آئے اس دور میں اس نے سینکروں رویے اجرت طے کی مجبوراً ہمیں ماننا پڑا اجرت پہلے لے کر جیب میں ڈالی اور پھر اس تجوری کواس اسکی شخص نے اٹھا کراینے کندھے پید کھااور يول لا كرينچ زمين پرد كودي-

ہم بہت جران ہوئے کہ آخر بیطاقت اس خفس میں کہاں ہے آئی بظاہرائیک کمزور کیکن نہایت طاقت اس خفس کی اس طاقت کا سوال طاقت کا سوال کیا گیا تو ایک ہی سائس میں جواب دیا کہنے گیے صاحب بی میں نے سائس کی مشقیس کی ہوئی ہیں اور ایک ہندو طعیب کا میں نے سائس کی مشقیس کی ہوئی ہیں اور ایک ہندو طعیب کا

نام کیر کہ وہ میر ہے استاد ہیں انہوں نے بتایا۔ جھے ایک بیمار شخص حیا ہے، وہ کی بھی بیماری میں مبتنا ہوگی بھی معالج سے عاجز آ گیا ہود پر ہیز سے اس کو چڑ ہوا لیسے تمام مریضوں کیلئے ایک خوشخبری کہ وہ پریشان نہ ہوں ایک ترکیب ہم بتاتے ہیں کرنا آپ کا کام ہے چرت انگیز نتائج آ ہے ہے قدموں ہیں۔

نامعلوم کتنے لوگ اس سے شفایاب ہوئے میرے پاس تعداد نہیں اور انہوں نے اور کتنے لوگوں کو مزید بتایا اس کا انداز ہنہیں لیکن میہ بات مسلمہ ہے۔ جس نے بھی کیا کیسوئی توجہ اور مستفل مزاجی سے کیا یقینی فائدہ ہوا۔ میرے باس اس کے کتنے نتائج ہیں کیا بتا ویں۔

الیے لوگ جن کو پہلے بہت مشکل سے یقین دہائی کرائی گئی بجر جب انہوں نے کیا تو بہت متاثر :و نے اور شفایا لی کل عرف قدم بردھنے دگا واضح رہے کہا گر سست مندآ دی بھی میمشق کر رتوا پی صحت مزید قابل رشک بناسکتا ہے۔

هوانسافی: یارآدی سی کیرشامیک جو سن بھی کھینے اس تصور کے ساتھ کہ اللہ تعالی کے عمل سی کھینے اس تصور کے ساتھ کہ اللہ تعالی کے عمل سائس نکالے تو تصور کر ہے کہ میں بیاری اندر سے نکال رہا ہوں۔ مزید سورج نکلئے ہے قبل شال کی طرف منہ کر کے کی محلی جگہ باغ پارک میدان آگر میمسر نہ ہوں تو اپنے گھر کی حجیت یا کھلے صحن میں سائس کھینچیں لیکن دائیں تھنے سے کھینچیں لیکن دائیں تھنے سے کھینچیں اور وہی تصور کریں کہ میں شفا جذب کر رہا ہوں اور بر میں میں شفا جذب کر رہا ہوں اور بر میں تعداد میں کریں اور روز بروز اپنے وقت کو تھوڑ اتھوڑ ا

نمها بیت توجه طلب: جوابی لفانے یامنی آرڈر پر پینمهایت واضح صاف خوشخط اور اردویش کھیں اور اپنافون نمبر ضرور کھیں۔ ماہنام عبقری سے رابطے کیلیے فون نمبر 7552384 -042

بشيرال طوا كف كالحج

ايك عبرت أنكيز ملاقات

ا یک روز میری ملا قاتن بشیرا ں طوا کف تھی۔ وہ بڑے تھے ہے دفتر میں داخل ہو کر کری پر پیٹھ جاتی ہے۔اس کے تگین لباس سے صنا کے عطر کی باسی خوشبوآ رہی ہے اور اس کی آ تکھیں رات جگے اور رونے کی آمیزش ہوئی ہیں میں اس کی اس تراش خراش کا سرسری جائزہ لے کر اپنی آ تکھیں نیچی کر لیتا ہوں اور میز پر پڑے ہوئے متنظیل شینے کی جانب تکنگی لگا کر بیٹھ جاتا ہوں ۔بشیراں طوائف کھنکار کر گلاصاف کرتی ہیں' سرکارمیری بات سنو''اس کی آواز میں ایک بلغی سا بو جھ اور کھر درا پن ہے۔" کیا بات ہے؟" ''میری بات سنوسر کار'' وہ دوبار قصکن آلود آواز ہے کہتی ہے۔ ' سن توريا ہوں۔ کيا بات ہے؟' ' ليکن بشيرال مطمئن نہيں ہوتی ۔ غالبًا اس کا مد عابہ ہے کہ میں اس کی آ تھوں میں آ تکھیں ڈال کراس ہے بات کروں لیکن میں بدستورمیز پر يڑے ہوئے متنظيل تُحقُّ كی طر نے ملکی باندھے بیٹیار ہتا موں اس پر اشپر ، ل طوا اف ایک نیکن کیر رو نے لکتی ہے۔ میں گھبرا کراس کی طرف نظراٹھا تا ہوں اور کسی انجانے خوف ہے لرزافھتا ہوں۔اس کی بردی بردی سو جی ہوئی آئکھیں کبوتر کے خون کی طرح سرخ ہیں _ مجھےرہ رہ کر ؛ رلگا ہے کہ شاید اس کی آنکھوں ہے اچا نک آنوؤں کی جگہ نون کے آمارے یا کے گوشت کے اوتھوڑ ہے گرنے لگیس گے۔ مجھے اپن طرف متوجہ کر کے بشیرال طوائف دویشہ کے آنچل ہے آنسوخشک کرتی ہے اور اس کے ہونٹوں یراس کی پیشہ ورانہ سکراہث از سرنونمودار ہو جاتی ہے۔ بہسکراہث ایک میکا تی مل ہاں میں ہونٹوں کے پھیلا و کے علاوہ اور کوئی جذبہ نہیں۔"سر کار میر ےگھر برگل رات میو بٹی ااول نے جھایہ مارا ہے' وہ اپن شکایت کرتی ہے۔" کوئی دجہ ہوگی؟"" کوئی دجہ موتی تو میں کھی شکایت نہ کرتی'' وہ خوداعتادی ہے کہتی ہے۔'' مجھے ناحق دق کیا جاتا ہے۔ میں بارہ برس سے اس جگہ بیٹی ہوں این محنت ہے روٹی کماتی ہوں منڈی کا دار دغہ بمیٹی کا انسپکٹر اورشہر والےلوکل سب مجھ سےخوش ہیں ۔لیکن یانی پت کے یناہ گیر جواب میرے محلے میں آ کرآیاد ہوئے ہیں۔ ہرروزوہ میرے خلاف عرضاں دیتے رہتے ہیں۔ کہ مجھے اس مکان ے نکال دیاجائے۔ (بقیم فینبر 38 یے)

نفسیانی کمر باواجهان ازموده نفر علاح المحدید مان ازموده نفر علاح المحدید مان ازموده نفر علاح المحدید مان اورساجه محدود

المعلوم فوف كااحنان

سوال: میری عمر ۲۶ سال ہے ۔ فوج میں طازم ہوں۔ دل میں ہروفت یہی خوف رہتا ہے کہ جب بھی کہیں اہر گیا ضرور کی نہ کی خوف ک حادثے کا شکار ہو جاؤں گا۔ تصور میں اپنے آپ کو مختلف حادثات سے دو چار ہوجاتا دکھے کررو تکنے کھڑے ہوجاتا ہیں۔ اور ذہن مفلوج ہوجاتا نیادہ معروف کا کوئی سبب مجھ میں نہیں آتا۔ زیادہ سے زیادہ معروف رہنے کی کوشش کرتا ہوں۔ تا کہ اس طرف متوجہ ہونے کا موقع ہی نہ ملے عمر ابھی تک اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہوسکا۔ کام ختم ہوجاتا ہے۔ تو نامعلوم خوف کا احمال کھرتا ہے اب تو میں اپنے آپ کو بالکل غیر احساس پھرآن گھرتا ہے اب تو میں اپنے آپ کو بالکل غیر احساس پھرآن گھرتا ہے اب تو میں اپنے آپ کو بالکل غیر مخوظ بھی ایک ایک خیر احمال کھوظ کھوظ کھول کیا۔

(ایم_اے_رای کراچی)

جواب: ابياخوف جو ہر وقت مسلط رے اور بظاہر جس کا کوئی سبب ندہو بالعموم بھین کی زندگی سے وابستہ ہوتا ہے۔جس نے کا بچین خوشگوار ندر ہا ہو جو کسی وجہ سے والدین كى محبت اورشفقت سے محروم رہ جكا ہوياكى سبب سے تنها اور غیر محفوظ محسوس کرتار با ہووہ اس قتم کے انجانے خوف کا شکار موجاتا ہےائے بین کے تمام حالات کو کریدنے کی کوشش يجيئ اس يخوف كحقيقى سبب كاية جل جائكا اكثرالينا بھی ہوتا ہے کہ سبب معلوم ہوجانے کے بعد خوف کی قوت کم ہوجاتی ہےاورانسان ٹارل زندگی بسرکرنے کے قابل ہوجاتا ے۔خوف صرف ای لئے تک کرتے ہیں کدان کی اصل انسان کے لاشعور میں بنبال ہوتی ہے اور وہ وہال کاعملی طور يرمقابله نبيس كرسكتا_ايية آپ كومختلف كامول ميس مصروف رکھنے کے علاوہ اپنا کچھ وفت دوستوں میں گزاریے اس کا ز بمن برعمر والريزے كا۔ اور حادثات وغيره كاخوف دل سے نکل جائے گا۔ایک دوسرے کی باتنیں سننے سے غیر محفوظ ہونے کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ یہ بھی یاد کرنے کی کوشش میجے برکیفیت سب سے پہلے کب اور کن حالات میں بیدا

ہوئی تھی۔ نیز اپنے آپ کو کس قتم کے حادثے کا شکار پاتے ہیں ۔ان سوالات کا جواب نہ صرف مرض کی اصلیت تک پہنچنے میں مدو دے گا۔ بلکہ ایک طرح کا علاج بھی فراہم کرے گا۔

りいたといってんしい

سوال: میں ایک متوسط گھرانے کا فرد ہوں عرصہ دراز ے میری شادی کا معاملہ ایک اجھا خاصا مسلم بنا ہوا ہے۔جہاں میں جاہتا ہوں وہاں میرے گھر والے جاہے کے باوجود وہال نہیں کر کتے۔وہ میری چھوپھی کی اڑک ہے۔ میرے والدین اے پند کرتے ہیں۔ مرعرصہ موا میرے والدصاحب نے ایک بارمیری پھوپھی ہے کہاتھا کہ یں زندگی بھرتم ہے رشتہ ما لکنے نہآ وَں گا۔اس وقت شایدوہ لڑ کی پیدا ہی نہ ہوئی تھی ۔اور میری عمر غالبا آٹھ نو سال کی متنی مرآج وہ بات دوزند کیوں کے درمیان رکاوٹ بن گئی ب_فريقين عافي كي باوجود خوابش توبين بجهة بيل - بى عابتا ب كسول ميرج كراول محراس صورت مين تعلقات ختم مونے کا خوف ہے۔اب میرے والدین میری شادی ایک الى لاك ك كرنا جائة بي جي من قطعي نا بندكرنا ہوں۔وہ حالل اجد اور بدصورت بے خدا کے لئے کھے بناعے میں بےموت ماراجار ہاہوں۔ (تیم بیشی) جواب: محترمتيم صاحب اعرصه دراز سے ميرے ياس اس تتم کے ہزاروں خطوط آرہے ہیں تکریس خاموش ر ہالیکن اب میں مجھتا ہوں کہ اس سلسلے میں پچھ کہدووں میرے جواب سے مسلد عل ہو یا نہ ہو کر ش ان بزرگول کو ضرور العلام كرنا عابتا مول من في ميشانو جوان طبع كوعشق محت سے اجتناب برتے کی بدایت کی ہے کیونکہ مارا معاشرہ اس تتم کے حالات برداشت نہیں کرسکنا مگر دکھ مجھے اس وقت ہوتا ہے جب میں بیرد کھتا ہوں کہ بزرگ اولا دکو اس قابل بھی نہیں مجھتے کہ ان کی زندگی کا مسئلہ حل کرتے وقت ان کی معمولی رائے ہی دریافت کرلیں۔ آج اولاد کی

شادی کیلئے انتخاب کیا جاتا ہے تو اس بات کوسا ہے نہیں رکھا حاتا كەجمىس كۇكى يوى تلاش كرنا ب_بلكە بىم بىرسوچىت ہیں کہ میں ایک بہودرکارے جوساس اورسسر کی خدمت کر سكے ۔ ادار احرام كرے اس ميں يول فنے كى كي ملاصیتیں ہیں۔ہم اس بات سے قطعی در گزر کر جاتے ہیں مجھے یاد ہے کہائے عزیزوں کی شادی کے سلسلے میں پنجاب جانا پڑا دوران گفتگواڑ کی کی ہونے والی ساس نے کہا بیٹا ہمیں وهن دولت کھے نہیں جائے ہم تو لڑی کے بڈر پیر دیکھتے ہیں۔ میں جونک ساگیا میں نے ان کی طرف دیکھا اور کہا جی ہاں ہم جب گائے ہمینس خریدتے ہیں تو اس کے بڈ ہیر ہی و مکھتے ہیں۔اس پران محتر مدنے منہ پھلالیا۔ ربی بات دھن وولت کی تو مجھے بعد میں علم ہوا کہ انہوں نے منہ مانگا جمیر ماصل کیا تھا۔ سوال یہ ہے کہ ہم اینے بچوں کی ازدواتی زندگی کو کیا محض ایک کھیل جمحتے ہیں کیا ہم لڑکی کا انتخاب كرتے وقت صرف تندرست جسم ديكھتے ہيں تا كہ وہ لونڈ يول کی طرح خدمات سرانجام دے سکے۔ جب ہم ایٹی نٹی یود م اخلاقی پستی اور بے راہ روی کا الزام لگاتے ہیں تو ہم بھول جاتے ہیں کہ تاریخ کے اس دور میں ٹئی بود پر یہی الزام دھرا حاتار ہاہے۔ارسطو کو بھی یہی شکایت تھی کہنی بودیس اخلاقی قدرول کا احرّ ام اور روایتی فرمانبرداری تاپید ہوتی جارہی ے۔ لیکن تاریخ گواہ ہے کہ ہرنی بود وینی اعتبار سے پہلی بود ے زیادہ ترتی پذیر ہوئی بزرگوں کو ہمیشدان سے شکایت رہی اورئی پودا ہے ہزرگوں کو دقیا نوی کہتی رہی۔انسانی ارتقا کے اس مر حلے کو ہز رگوں نے بھی قبول نہ کیا اور آج بھی وہ قبول كرنانبين عاسة آج بحى جب ان كے بنائے موئے تفرئ طبع کے بیٹمونے ان کی ٹئ بود کو بخاوت برآ مادہ کرتے ہیں تو وہ چیخ اٹھتے ہیں کہ زمانہ کتنا برا ہو گیا ہے چھوٹے بڑوں کا کوئی احر امنیس کرتے۔ مرجب ہم یہ کہتے ہیں تو خود یہ مول ماتے ہیں۔ کہ مارے بردادانے مارے دادا بر ی الزام رکھا تھا ہمارے داوانے ہمارے اہامحترم کو ناخلف کا خطاب (بقيه صفح نمبر 19 ير) وباكفابه

بجول كي نظر بدي حفاظت اور ميرك لتجربات

مولاتا محمالياس عدى)

عبدالباركا شارشمر كودين پندرؤساء مين ہوتا ہے،
ان كاوسى كاروبار ہے، ان كى بني رخساندكوئي سالوں كى
تمنا كے بعد اللہ نے ايك بيٹا نويد عطا كيا ہے جواتا
خوبصورت و بيارا اور معصوم ہے كہ جوكوئى اس كود يكتا ہے
وقفہ وقفہ وقفہ ہے بخار ميں بہتا رہتا ہے اور اچا تك بيہ بہتا كھياتا
لا ڈلہ بچہ كم سم رہنے لگتا ہے ، عبدالجبار اپنے اس نواسہ كا
لا ڈلہ بچہ كم سم رہنے لگتا ہے ، عبدالجبار اپنے اس نواسہ كا
برطرح كا علاج كرواتے ہيں ، پكھوٹوں كے ليے تو وہ شفا
باب ہوجاتا ہے ليكن وقفہ وقفہ ہے آئے والے اس بخار كا
باب ہوجاتا ہے ليكن وقفہ وقفہ ہے آئے والے اس بخار كا
وين ہے رجوع كرتے ہيں ۔ جن ہے معلوم ہوتا ہے كہ بچہ كو
لوگوں كى نظر لگ جاتى ہے، كہ نظر لگنا برخت ہے اس كا بيا اثر ہوتا ہے ،
حدیث ہيں بھی آیا ہے ، کہ نظر لگنا برخت ہے ، اس كے بعد جب
حدیث ہيں بھی آیا ہے ، کہ نظر لگنا برخت ہے ، اس كے بعد جب
ویتے ہيں جس سے بچصحت یا ہوجاتا ہے۔

ایک دفعہ باتوں باتوں میں جھے انہوں نے اس کا ذکر کیا تو میں نے ان ہے کہا کہ حدیث شریف میں ایک ایسا نخ می بتا یا گیا ہے کہ اس پھل کرنے ہے بیٹی نظر بد نے حفاظت ہو جاتی ہے ، وہ یہ ہے کہ آپ جب بھی اپنے اس لاؤ لے نوار کوری میں تو یہ کمات پڑھ کر اس پردم کریں ، اگر ممکن ہوتو ہردن ور نہ جب بھی موقع ملے کہ اے اللہ میں ہر شیطان ، ہری چیز اور نظر بد سے تیرے تمام کلمات کی بناہ ما نگتا ہوں '' اکھ و فح بی کہ کیا ہوں '' اکھ و فح بی کہ کیا ہوں '' اکھ و فح بی کہ کہ ایک اللہ التّامّیة ، مین کی شیطان و شرق و مقامیة و مین کی تھین ہوں '' اللہ التّامیة ، مین کی میں اپنی صاحبر ادی فی طمہ کے گھر تشریف لے جاتے تو اپنے نواسوں حسن و سین و کھر تا ہوں کے کہ نواسوں حسن و سین کی جاتے تو اپنی نواسوں حسن و سین کی میں اپنی صاحبر ادی کو بلا کر ریکا مات پڑھ کر ان پر ضرور دم کیا کرتے تھے ۔ کہ دھرت ابرائیم بھی اپنے صاحبر ادوں حضرت اسمان و

کچھنی دنوں کے بعد عبد الجبار صاحب سے میری ملاقات ہوئی تو انہوں نے مجھے اس مجزانہ دعا کے اثرات بتائے کہ.

ٱللهُمُّ اَعِنَّىُ عَلَى ذِكْرِ كَ وَشُكْرِكَ وَ حُسُن عِبَادَتِكَ .

(بقيه: گهريلونفساتي الجمنين اورآ زموده بيتي حل) اور ہارے ایا نے ہمیں آئی پستی اور بےراہ روی کانمونہ سمجھا اور آج ہم مجى اين اولا ديري الزام بانده رب جي يركركيا ال طرح ميدانشور بزرگ وی ارتقاک خلاف بند بانده سکے کیار ارتقارک کیا؟ آج ہے ہیں بچیس سال پہلے کے والدین کے سامنے بیوی شوہر سے محوجمت کی اوٹ میں رہا کرتی تھی اور ہم ایک اولا دکو بزی سعادت مند کہا کرتے تھے لیکن آج کی اولا دیاں باب کے سامنے بیوی کوساتھ لے کرفلم دیکھنے جاتی ہے۔ ہروور جس نئی بود کا بھی دستورر ہاہے سب ہے بزی مٹکل یہ ہے کہ بہتبد کمی دوسری جنگ مقیم کے بعداتی شدت ہے تلہور یذیر بیونی کہ برزرگ حضرات و تھلا اٹھے حس طرت جمگ عظیم ے مدزئدگی کے برشعے می زبروست ارتقام وال عرف عافی ارتقاء اوراخلاتی قدرول کی تبدیلی بھی ٹاگزیز تھی ۔ ضرورت اس بات کی ہے كه بم اس تبد ملى كوتبول كر كه اين نئ يو دكوسنجا لنه كي سعى كرين - ندك ان پر ذخی پستی کا الزام لگا کر الگ ہو جا کمیں میں بزرگوں سے صرف يى كبنا عام المامول كدآج كودورش اين لئ بهو تلاش ندكري - بلك يے كے لئے يوى على أكري جو اس كى زندگى كا ساتھ وے مك_ا من وشيال مبياكر سك مجمع يفين بكراكر بم الى اولا دكورات دینے کاحق عطا کردیں تو بحرعثق ومحبت ہے وہ خطرناک نتائج سامنے نیں آئیں کے جوآج تک آرہے ہیں۔

میماء کی **زند** گیوں کے کے طبی نجوڑ

لاعلاج امراض کے ایک بزار ہے زائد سینہ در سینہ رہنے والطبی رازوں ہے بردواٹھتا ہے۔ جیرت انگیز مجرب انکشافات لا جواب محنت اورتخذ مشہور ہے کہ لوگ اپنے راز اپنی اولا دکو بھی نہیں ویے بلکے جمیا کر قبروں میں ساتھ لے جاتے ہیں۔شاید یہ بات ورست ہو کیکن ہم نے اس کوجموٹ کر دکھایا ہے وہ اس لئے کہ کھبی نجوزان بےشارنج بەشدە ہندو بىكھاورمسلمان حكما واوراطيا ءكى سالبا سال کی زند گیوں کا نجوڑ ہے جو در در کی تفوکروں کے بعد انہیں حاصل ہوئے بھرانہوں نے انہیں اپن ذاتی بیاض میں تکھااور وہ ہم نے کیے حاصل کئے بیطویل کہانی ہے اللہ الاعلاج مریضوں کے کئے کہ دوا بناعلاج خود کر یکتے ہیں 🖈 ایسےلوگ جنہیں طبی دنیا میں معلومات کاشوق ہے ماوہ سینہ درسینہ صلنے والے بانا عاہتے ہیں ان مے لیے یہ چمیا ہوا موتی لیعن ملی نج زے فدر دانی کریں اور قائدہ اللهائين 🏚 خواتين خود يريشان مول اور اپناعلاج خود كرنا جامتي ہوں یا پھرا ہے روگ کسی کو بتانہ علی ہوں وہ خود علاج حیا ہتی ہول یا ے بچوں کا شافی علاج جا ہتی ہوں تو ان کے لیے یہ کتاب ایک نعت ہے اس کتاب میں بقراط، جالینوس، تیاذ د آل اور ہزاروں سالوں برانے معالین کے داز جوآج کی سائنس نے مذصرف تشکیم کے بلک مزید تحقیق بھی طبی نجوز میں برحیس مند شاہی چورن کا ایک لا جواب نسخ جومرف مارا جزاء پر شمثل ہے لین آپ کے گھر بھر کے مسائل میں ایسی مرد کرتے کے گھر کا کوئی فرومریفن شدرہے ہال اسکی لا گت صرف چندرویے جن ہوتی نا بات مزے کی طبی نجوز میں یز میں 🖈 حمل قرار یا نے کا آسان طریقنہ بالکل آسان اورسشاہ د ما خي اور نگامول کي توت کالا جواب تخذي که کماني اور دمه کي آزموده تراکیب 🛠 پڑھایا دورکرنے ولائسفر فرور پڑھیں بہت تلاش کے بعدبدراز كتاب ي لكهاب جونسلون كاراز تهايي بينين بكرة ب ہر لا علاج مرض کا کامیاب علاج اس کتاب کے ہرصنی برنہا ہے آسان ستااور بالكل آزموده جوہم نے بہت كوشش كے بعدآ يكى فدمت میں پیش کیا ہے۔اس کتاب کی شکل میں جس کا ایک نسخہ لا کھوں رویے کا جس کا ایک فارمولا انمول جب کوئی ہرطرف ہے مایوس ہو جائے تو پھراس کتاب کی درق گردانی کرے کتاب اے مایوس ندکرے کی اعتاد شرط ہے۔ کیونکہ اس کتاب میں نامور معالمین اور تقتیم مند سے قبل کے بڑے بڑے اور سے سیاسا س وهوول ، جو گیول کے اپنے اپنے راز میں کے دل خوش ہو جا ہے اور محنت قبول ہوجائے۔

قال رسول الله الله

'' میں وہ تا تم کوزیادہ سے زیادہ اللہ کے ذکر کی تلقین کرتا ہوں اور ذکر کی مثال الی سمجھو ، جیسے کسی آ دمی کا اس کے دشمن نہایت تیزی کے ساتھ پیچھا کررہے ہوں ، اور وہ بھاگ کر سمی مضوط قلع میں پناہ لے لے۔اس طرح بندہ شیطان سے تا کا سکتا ہے مگر خداکی یاد کے سہارے۔'' (جامع تر خدی)

چبرے پر بھورے و اکٹروں کو بہت اسی نے جھے اسی کی رنگت دودھ کی انگریں جب پانی داتی ہیں اور کی ہوجائی ہے اسی کے تل ہیں اور کی ہوجائی ہوجا

۔ مہلے ان مدایات کوغو رہے بڑھیں: ان صفات میں امر ش کا عالیٰ اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے سے پاء لکھا ہواجوالی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی کوندین بیا نہ نگانیں کھولٹے ہوئے خط کھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رَصاب نے گا۔ روحانی مسال ہے تیزید و کھ کھیں۔ نام اور ثبرہ نام کمٹن پیتا کھا ہے تحریبی نشر ورقع میں اور نوٹوں نے تعوید ا صیاط ہے شاکنا کیے جاتے ہیں ایسے فھوط کے سے جو کی اغافیلازم ہے یونکہ کیشخطوط اشاعت کے تال کا شین ہوتے۔ فیات ا احتیاط سے شاکنا کیے جاتے ہیں ایسے فھوط کے سے جو کی اغافیلازم ہے کیونکہ کیشخطوط اشاعت کے تال کا شینے میں اور ان

رف دان چی کی تاکلیں علی ہوکئیں تھیں

بيكم احد سعيدانور. _

میری عمر 33 سال بے شادی کو ساڑھے نو برس ہو یے ہیں۔ایک بی کی ماں ہوں۔ بی کی عمر سات سال ہے۔اس کے بعدا کی بیدا ہوئی تھی جو پیدائش کے چند گفتے بعد نوت ہوگئ تھی ،اس کے بعد تین حمل ہوئے جودو مہینے کے وقف کے بعد ضائع ہوجاتے تھے۔ پھرایک حمل جھ ماہ کمل ہونے پر ضائع ہوا۔وہ جنس کے اعتبار سے بیٹا تھا۔جوپیٹ کے اندر ہی مرکیا تھا اس کے بعد بجرحمل ہوا جو ابھی ہیں دن پہلے ضائع مواہے۔اس دفعداڑ ھائی ماہ سے کھ زیادہ دن گزرے تھے۔(نوٹ)مرنے والی بی کی نائلیں نیلی ہوگئیں تھیں حمل ضائع کھے اس طریقے ے موے ہیں کہ چندون داغ لگتاہے پھر بچدا ندرسو کھ جاتاہے اور اس کی نشو نما نہیں ہوتی۔اور ڈاکٹر Dnc کر دیتی ہے۔ بہت علاج کروائے ہیں۔ لیکن کوئی فرق نہیں ۔ کافی نسيث بھي كروائے ہيں وہ بھى سبٹھيك ہيں ميڈيكل كوئى برابلم نهيس _جس وقت حيد ماه كاحمل ضائع جواتها اس وقت ایک حکیم صاحب کا علاج کروار بی تھی ۔روحانی علاج بھی كروائع بين كوئي جادوكوئي آسيب كوئي الخراكهتا ہے۔آپ کے یاس کوئی حل ہے تو بتا کیں۔ میں بے حد پریشان ہول اس دفعہ تو ساتھ رسولی بھی بنیا شروع ہوگئی ہے۔اس کا بھی کوئی علاج لکھ دیں۔ مجھے کیکوریا ہے جوشا دی ہے کافی عرصہ يہلے كاتھا ليكوريا ما موارى شروع مونے سے بھى يہلے كى ہے مجھی وہ پتلا ہوجاتا ہے جھی وہ جماجما اور بھی کے انڈے ک مفیدی جیاآج کل تویانی کی طرح ہے۔

جواب:۔ آپ بہن اللہ تعالیٰ سے نہایت پر امید ر ہیں۔آپ کو اللہ تعالیٰ ضرور اولا و دے گا۔ سورۃ بقرہ کمل روزاندایک بار 21 دن پڑھیں جس نے اولا دکیلئے پڑھا

ہاں تد توں نے فرز ند فیب ہے اور وطافر مانی ہے۔ ور حفاظت فرمانی ہے۔ روزانہ پیٹ بار یا مثین ' تر وفعہ کھی ہے دائر ہیں ہے ہوئے پیوطیس تر میں چونک مارہ یں۔ سیاری ي ك حب الفرام جول معين حمل طريق استعال او پر لكها جوا جو گا کی اچھے دواغانے سے لے کر استعمال کریں اور چارث ے غذائمبر 4 تین ماہ ستقل مزاجی سے استعمال کریں۔

JUL Sie Mick

ميرا__ كروژ لعل عيس:_

میرامئلہ ہے کہ میری عمر 18 سال ہے اور وزن 38 کلو ہے میری جمامت ٹھیک ہے لیکن چمرہ کائی کمزور ہے۔ ش جا ہتی ہوں جم و تھوڑ اٹھیک ہوجائے۔ میر ادومرا مسلہ بدے کہ میرا رنگ گورا ہے لیکن جبرے پر بھورے رنگ کے اس میں ان دولوں مسائل کی وجہ سے میں پریشان ہوں۔ براہ مہر بانی دودھ اور میل کے علاوہ کوئی آسان علاج تح مرفر مائنس _ميري دوببنيس جن کي عمر س گياره اور چھسال ہیں وہ بھی بہت کزور ہیں۔ان کے لئے بھی کوئی دواتح برفر مائيس۔

جواب:۔ آپ سب سے پہلے بادی چزیں کھانا چپوژ د س_اگرکوئی کریم یالوثن استعال کرتی ہیں تو فوراً حچپوژ دیں۔صابن عام سادہ بلکہ لائف بوائے ہی بہتر ہے استعمال کریں ۔ بطور دوا مندرجہ ذیل نسخہ تین ماہ سنتقل مزاجی ہے استعمال كرس معجون عشيه اطريفل شابتره اطريفل كشنيز اچھے دواخانے کالے کرطریقہ استعال اوپر لکھا ہوا ہوگا کے مطابق اور فارث سے غذائمبر 3 استعال كريں۔

واكثرون كويمت دكمانا

مريم بيني:_

میری شادی کوآ ٹھ سال ہو گئے ۔ایک بیٹی ہے جو

ساتویں سال میں ہے داس ہے بعد تین وفعہ بارش ہو ئے۔ تیرے مینے کے افتام پرابارٹن ہوجاتا ہے۔ میں بیت شکول میں ٹیچے ، ہوں یہ شکوں ہے چیٹی بیر بیڈر یا ہے جی رتى وب د داكثرون كو بهت دكهايا بهاوليور كائ كا سپیشلسٹ ڈاکٹر تھااس نے کہا کھل ہوتا ہی کمزور ہے۔اس لتے ابارش ہوجاتا ہے۔ میرے میاں کے بھی شیث کروائے کہتے ہیں جراثیم کرور ہیں اور تعداد میں کم ہیں میرے میاں کو پیٹاب جل کر آتا ہے جلن کے ساتھ ساتھ آتا ہے۔ بہت دوائی لیتے ہیں۔ بھی رزلٹ پھھا چھا ہوجا تا ہے تمجى پھرڈادكن ليكن مردلوگ اپناقصور كب مانتے ہيں وہ تو کہتے ہیں تہاری دجہ سے ابارش ہوجا تا ہے۔

جواب: آپ نے ایے سائل کھے ہیں اور پھر سے می کھاہ كرآپ دوانمول خزائے پڑھ رہى ہیں ۔افسوس ہے كہ بے اعتادی سے پڑھنا نہ پڑھنے کے برابر ہے۔اعتاد لیقین اور يكسوني لاز ماشرط ب_سياري ياك ايك چيچين وشام دوده نیم گرم کے ہمراہ جم ماہ مستقل استعمال کریں عورتوں کے امراض میں لاجواب ہے جارث سے غذائمبر 8 استعال کریں

المتراق المالك

ميراكل__ فيمل آباد

میں اکیس سالہ اُڑی ہوں میرامئلہ بیہ ہے کہ ہروت میرے منہ میں جمالے رہتے ہیں۔ ایک مقای طبیب نے جوارش جوالینوس اور جوارش عودشیری تجویز کی تھیں جن کے کھانے سے مجھے زور وار زکام ہو گیا میرا سئلہ بہت اہم ہے۔کمانا بھی نیس کماستی۔

جواب: عدہ چیوٹی اللہ کئی کے دانے نکال کرہم وزن عدہ پھول کتھے کے ساتھ خوب باریک کرلیں اور دن میں تین پارچنگی ے بیسفوف دانوں پر چھڑکیں اورغذ انمبر 6-5 استعال کریں۔

يرى ركات دود مى ما تناسفيد بو

مر سندنہیت سادہ ہے۔ عمر 15سال سے میں جاہتی

میں ہے۔ پیٹر میرے بال رئیٹمی اور لیے ہوں پیٹر میری رنگت دووھ کی ماند عفيد بويك ميرا جيره صاف مويكار اال الول الله الول الول الله الله ووالح مزيد بره ب عثا توند اور HIPS كم بوجاس ما علق ختم بو

یہاں میں یہ بات واضح کرتی چلول کے میں یہ سب اس سے عائق مول کونکد میری کزن نے مجھے چیلنج کیا کدود مینے بعد كس كو زياده روپ چڙهتا ہے۔ ميں صرف اس كا مقابله كرناجا متى مول اب ميس في يمحسوس كياب كديس مجى مر رکی کی طرح خوبصورت کن جاہتی ہوں یا یونکہ میری سهیلیاں بھی خوبصورت ہیں۔وہ سب وقتی چیزوں کا سہارا

لیتی ہیں۔ گر میں معالجات نبوری میں کے یقین رکھتی ہوں۔ یہاں بینہی بتاتی چلول کہ میں منقریب باجی ب رہی ہوں جس سے صاف ظاہر ہے کہ کشش پیدا کرنا میرا برگز مقصد نبیل به

جواب ب روزانه ورزش، چکن کی کا ستعمال بالکلّ م کھان معتدل اور حب كبدنوشاوري ووكوليان صبح وشامكهان ك بعداور جارث ے غذائمبر 6 استعمال کریں۔ صلی نوبصورتی ایمان اور تقویٰ کی ہے اس کی طرف زیادہ توجہ دیں۔آپ محب کا سوچ رہی ایل سے بہت الجھی بات ہے۔

الك يس بان والتي بين والري موجات ب

صائمه ملتان. په

میری ای کی مر 45 سال ہے نہیں آٹھ ساں ہے ڈ سٹ الر جی ہے اور ول کی بھی مریضہ جیں یہ الربتی ہی ہائی ووا میں پیوچیتھی کی ، تعمال سرچکی ہیں۔ کیکن کولی فرق تنہیں

یژا۔ اب بھی : سیاھییت خراب ہو جاتی ہے و استعمال کرتی ہیں۔ وقتی طور پر ارام آجاتا ہے کیلن چھ الربی ہو جاتی ہے۔ پہلے اس طرح الرجی ہوتی تھی کہ جب صبح وضو کرتیں سائن سنه نه دهوتني و لرني شروع او پاتي يا آندهي وغيره ستى يا نجيار ووغيره ويتيل يان كوندهتين - باعم من نجوز ویا ہے صبح جب خالی یاتی ہے وضو کرتی میں ۔ یعنی نہ ہے میں پانی التی میں قوار بی ہوجاتی ہے۔ ہوجے تی ۔۔ ہے تمیں تو ناک میں ہلکی ہی خارش ہوجاتی ہے۔ بھینمیں شروع ہو بِلَّ بِينَ اورةُ كَ يَتَ وِلَى بِهُ ثُرُهُ وَلَهُ وَهُ اللَّهِ فِي اللَّهِ وَلَا مِنْ اللَّهِ فِي اللَّهِ عَل ت كدوه پذمهارا گيلا موجا تا ہے۔

جواب، ارتی نے نے باند نہایت سے میا ہمی ئى بارىكى چۇلادول يەيدىنىڭ 100 - رامادى سەرى 100 مام صاف أراب الماكوت براهاف تيار المارية والمراجعة والمراجعة والمراجعة والمراجعة

فذا نمبرا

نجبار کا قبوه، اچار کیموں،مربہ،آمد،مربہ ہر بڑ،مربہ ہمی،مونگ کیملی شربت، نجبار مستجمین 🏲 سبب، پیاز، شربی شین ن رونی اور پیانی، ویک و قبوه، سرخ مربئی تبیعه یارے، پیته، هِ مَن الله اللارزش ، آلوچه ، آره ، آلو بخارا، چکوتر امرزش چھول کاری

کبری یا مرفی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، یا لک، ساگ، جینگون، پکوڑے، انڈے کا دال مونگ شلجم پیچے، مینگھرے، جیمونی مغزاہ رپائے نہلین دلیہ تسم کا جار، جو کے مقو، تعليث، ال مسور، ثمانُو کچپ، مجھی شور به والی، روغن زیتون کا پر خدمیتھی وارا بہن، اچر کا ن مر خ امر نام مر بدار ک انریزہ بدام مطوہ بادر مراقوہ ، ارک شہروال آنہوہ سو غف ز یے، چ ئے، شاوری قبوہ، قبوہ اجوان، قبوہ تیزیات، مکلونچی، تھجور، حو بانی خشک _

فذا نمبر 3 فذا نمبر 4

اپور پیده قبوه ریزه سفیده زیر به می حیاب عامقی ه دو دهه دیای تمی میدید، مجورتازه بخر بوزه ۰ اشهتوت أشمش الكورة مشيرين الكلقند دود ١٥٠ ق واف الروائي المخز غروث

م به گاجر، صوه گاجر، انار شیری، انار کا جوس، خمیره گاؤ زبان، مرق گاؤ زبان، نجیر، قبوه گل گیریایه، چه س کی کھیر، پٹینھے کی مشالی او کانچه، کچی ن میدون اپ، وور پر منتسب پٹینسی ن سرځ، یا ، کې معلوه سو.تی ، دود هسویا پ، مینتها دیپه، بند، رس، ژبل رو کې ، د دوه ه هلیمی بسکٹ، الا بیکی بهی د نه دار څننداد د د ه ، یا نامسګی ، بینتها ، شیک کا مله شیب ترسریم، سشرة ، جیلی ، برنی ، کھویا ، گنڈیریال ، گئے کارس ، تربوز ، بشر بت بنفشہ فالودہ ، فروٹر ، بشر بت صندل ، عن کان ، بشریف ہوت بردوری ، بشر بت بنفشہ بنفسہ بنفسہ بنفشہ بنفسہ بنفسہ بنفسہ بنفشہ بنفسہ بنفسہ

فذا نمبر 6

کده ، نینزے، حلوہ کدو، گاجر، گھیاتوری شاہم مفید، دود صفیضا، امر در، گریا، سردا، تر بوزہ پھیا، کیدو، کھیراشاہم مفید، ککڑی، سیاہ ماش ک دار، پیشی، کھیزی، سا وہ نہ فرنی، گاجری میں

اردی، بھنڈی، آلو، ٹابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے آلوگوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائند، بندگوبھی اور اس کی سلاو، وہی بھے، آن نیٹ لے، ت ہے، سوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ عکھاڑے،شکر قندی، ناریل تازہ، قبوہ بڑی کی روٹی،منر چاو، پنے پیاو،مر بسیب،مربیبی،مربیبی،مربیبی،جسے ویے تو وہ ۱. يَن بَشْر ت كُوند، كُوند كُتِير ااور با نَكُو، سيب

بِمثال بإدالشف باكمال حافظ كاروحاني تجربه

ايك دفاج مات براد

حفرت مع لا کی روایت مین مج الفرخرن نا از تح بعد رسول ياك عليك كالمجلس مين علمي في المركز المؤلمة المقال المركز المستقل المركز كرامٌ لِتعليم فرماما كرتے متنظم متابعة لأمَّ لِبَيَّة لِمِينَ جماعت كاملام بعيركر كمرتشريف علجهانة في الك مرتدآب عَلَيْنَةً فِي مَا إِلَا مِعادَ صِي كُوكِهِ الأَوْكِ عَلَى مِينَ نَبِينِ آتِي؟ حضرت معاد الني يه كهد كرمع والواسة فريا الح كارك ميراسات بزارتهج يزحن كامعمول بالركيكي ويفجها آبون تو مجرمرا وه معمول بورانبیس موتا حضورهای فی فرمایا که میستهیس اليي دعانه بتلا دول جس كاايك مرتبه يزه ليناسات بزار شبيع ہے بہتر ہو۔عرض کیاضرورارشادفر مائیں۔ارشادفر مایا:

"لاَالِلْهُ إِلَّا اللَّهُ عَدْدَ رِضَاهُ كَا اِللَّهُ اللَّهُ زِلَةَ عَرِشِهِ لَا إِلَّهُ إِلَّااللَّهُ عَدَدَ خَلَقِهِ لَا إِلَّهُ إِلَّا اللَّهُ مِلاَ سَسَواتِهِ لَا آلَهُ إِلَّا اللَّهُ مِلاَ أرضِهِ لَا إِلَّهُ لَا إِلَّهُ مِلَا مَا بَينَهُمَا لَا إِلَّهُ إِلَّا اللُّهُ مِثْلَ ذَالِكَ مَعَهُ وَاللَّهُ ٱكْبَرُ ذَالِكَ مَعَهُ وَٱلحَمُدُ لِللَّهُ مِثْلَ ذَالِكَ مَعَدً"

''کوئی معبود نبیس سوائے اللہ تعالیٰ کے ساس کی رضا مندی کے برابر کوئی معبود نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے اس کے عرش کے وژن کے برابر کوئی معبور نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اس کی مخلوق کی تعداد کے برابر ۔کوئی معبودنہیں سوائے اللہ تفالیٰ کے۔ اس کی زمینوں کے بھر جانے کے برابر کوئی معبود تبیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔ اور آسانوں اورزین کے درمیان کے برابر کوئی معبور نہیں سوائے اللہ تعالیٰ کے۔اور الى طرح اور بھى _الله بهت بوا باوراس بوائى كے ماند الورمن الورسة تزريف التنكيك افراس كيهرا براوز بمن" الرادعا كأالك وفعد يزه للتألياب جيسات بزارسيج يزه نى بول _حضرت شيخ الحديث مولانا محمد زكريا صاحب نورالله مرفقتها في الي صاحب زاديوں كوبيد عايا دكرا دي تفي كي كيبرية

پڑھا کرومیں نے شیخ سے ایک مرتبہ بوچھا یہ کیا ہے؟ فرمایا تھہر جاؤ جب میں اوپر (اینے کتب خانہ میں) جاؤں تو مير ب ساتھ چلنا، گئے تو كنز العمال اٹھائى اور فرمايا كەفلال صفحه کھولو کنز العمال جلد اص۲۳۴ پر بیدد عالکھی تھی۔

برائ سقاوا فق

سورة الم نشرح لكه كرياني مين كهول كريلانا حفظ قرآن اور تحصيل علم كے لئے خاص ب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمُ.

"ٱلَّم نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ. وَوَضَعْنَا عَنُكُ وزُرَكَ . الَّذِي أَنقَضَ ظَهُرَكَ. وَرَفَعُمَا لَكَ ذِكُرَكُ. فَإِنَّ مَعَ الْعُسُر يُسُرُّ. إِنَّ مَعَ الْعُسُرِ يُسُرُّ. فَإِذَا فَرَغُتَ فَأَنصَبُ. وَإِلَىٰ رَبِكَ فَارْغَبُ."

"كيابتم في آپ كا خاطرآپ كاسين (علم ولم س) كشاده نہیں کرکوریا ورہم نے آپ پرے آپ کا وہ بو جھا تاردیا جس نے آپ کی کر تو ڈر کھی تھی اور ہم نے آپ کی فاطر آپ کا آوازہ بلند کیا سو بیشک موجودہ مشکلات کے ساتھ آسانی ہونے والی ہے بیٹک موجودہ مشکلات کے ساتھ آسانی اونے والی ہے تو آپ جب (تبلغ احکام سے)فارغ موجایا كرين تو (دومري عبادات متعلقه بذات خاص مين) محنت کیا کیجئے اور جو کچھ مانگٹا ہواس میں اینے رب ہی کی طرف لوجد کے۔

ملحو ظ خاص

قرآنی آیات اوراحادیث کی اردوع لی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہوتو ضرور اطلاع کریں جتی المقدور کوشش کے باوجو دہھی کہیں کی بیشی ہوسکتی ہے،آپ کےمشکور ہو کیکے۔اللہ تعالی ہمیں حق ، سیج لکھنے کی تو فیق عطا فر مائے ۔

- بوسیده مژیال دیکه کردینارعیاری توبه 🚅

مروی ہے کہ ایک مخص جے دینارعمار کہا جاتا تھا اس کی والده السي نفيحت كرتى مكروه نهين مانتا تحاايك دن وه ايك قبرستان ہے گزراجہاں بڈیاں بہت تھیں اس نے ایک ہڈی اٹھائی تووہ اس کے ہاتھ میں بھر گئی اس نے اپنے دل میں سوچا اور خود ہے کہا تیراستیا ناس کل کو تو بھی ایہا ہو جائے گا اور تیری مڈیا س ای طرح بوسیدہ اورجسم مٹی ہوجائے گا اور آج میں گناہ کررہا ہوں۔اس کے بعدوہ ناوم ہوا اور سچی تو بہ کی اور آ سان کی طرف سراٹھا کر کینے لگا، کہ میرے خدامیرامعاملہ تیرے سامنے رکھتا ہوں مجھے تبول کر اور مجھ بررحم کر، اور اڑی اڑی رنگت اور ٹوٹے دل کے ساتھا پی ماں کے یاس پہنچا۔ اور کہا اہاں جان! بھا گے مونے غلام کو جب آ قا پکڑ لے تو کیا سلوک کیا جا تا ہے؟ مال نے کہا کہا ہے کھر درالباس ، اور سوکھا کھانا و باجاتا ہے اوراس کے ہاتھ یاؤں ہائدھ دیے جاتے ہیں۔ تواس نے کہا کہ جھےاونی جباورجو کی روٹی کے سو کھے گلڑے جاہئیں اورآج تم میرے ساتھ وہی سلوک کروگی جو بھا گے ہوئے غلام ہے کیا جاتا ہے شاید کہ میرا آقامیری ذلت دیکھ کر مجھ پر رحم کر دی تو اس کی مال نے ایسا ہی کیا۔ پھر جب رات ہوئی تو بیرو نااورآ ہوزاری کرنا شروع کردیتااورایئے آپ ے کہتا! اے دینار تیراستیانای اکیا تھے آپ پر توت عاصل نہیں! تو کس طرح اللہ کے غضب سے فائر سکے گا۔ ای طرح صح تک کرتا رہتا۔ ایک دات اس کی مال نے اسے کہا کہ، این ساتھ زی کا معاملہ کرو۔ اس نے کہا کہ مجھے چھوڑ واس طرح تھوڑ ا ساتھوں گا مگر شایداس کے بعد طویل آرام مل جائے۔اے امال جان امیرامیرے رب کے سامنے بڑا طویل غلط کر دارموجو د ہے ادر مجھے پہتر نہیں کہ مجھے سانے کی جگہ جانے کا تھم دیا جائے گایا بری جگہ پر جانے کا۔ مجھے ایس تکلیف کا خوف ہے جس کے بعد راحت نہیں ،اور ایس سزا کا ڈر ہے۔جس کے بعد معانی نہیں۔ ماں نے کہااچھاتھوڑا سا آرام کرلے!اس نے کہ میں آ رام جا ہول ۔ کیاتم میری معانی کی ضانت لیتی ہو۔ کون میری صانت لے گا۔ پھر کہا کہ مجھے میرے حال پر جهور دوكهيل اليانهوك (بقيم فينبر 38 ير)

مفتی دشق حامدآ فندی ایک خت مشکل میں گرفتار ہو گئے شاه کا دزیران کا مخالف ہو گیا۔ وہ رات کونہایت کرب و بلا میں تے كرآ كھ لگ كى -خواب ميں نى كريم الله تشريف لاك اور بدورودشریف سکھایا کہ جب اس کونو بڑھے گا تیری مشکل حل ہوگی۔اکابرین ملت نے اکثر مشکلات میں اس کو پڑھا، "فآوى شاى" كے متولف علامه سيدانن عابدين ك ثبت میں اس کی باضابطہ سندموجود ہے۔طریقہ اس کا بیہے کہ عشاء کے بعرشل اور تازہ وضوکر کے دور کعت نمازنفل پڑھے۔ پہلی ركعت بس الحدثريف ك بعد فحل يَا اليها الْكَفِرُون اوردوسرى يس سورة اخلاص يزهے بعد از نماز قبله روہ وكربيني جائے جہاں سونا ہواور صدق دل ہے توبہ کرتے ہوئے ایک برارباراستغفر الله العظيم ديره اسك بعددو زانوں مؤد بانہ بیٹھ کریہ تصور باندھے کہ رسول الشطیعی کے حضور حاضر ہور ہا ہوں اور عرض کر رہا ہوں اور بیدورود یاک سوبار دوسو بارتین سو بارغرضیکه بره هتار ہے جب نبیند کا غلبہ ہو دائيں طرف ليك جائے مجھلى دات جب جامے تو بحرض تک پڑھے۔ آ قاومولانلیق کی زیارت کے ساتھ مشکلات ہے بھی نجات پائے گا اور وہ دور دپاک سے۔

اَللَّهُمْ صَلَّ وَ سَلِمُ وَ بَارِکُ عَلَی سَیْدِنَا مُسَحَمَّدِ قَدُ صَاقَتْ جِیلَتِی اَدْرِکُنِی یَا رَسُولَ اللَّهِ کاش الرق کلی ایس کرار بخوروردت عشاء با دضو پاک صاف جگد دلباس خوشبو سلگائے ۔ جائے نماز پرایک رانو بیش کرایک سود فعد دور دشریف پڑھ اس کے بعد ایک بزارم تباسم اعظم "اللّه المصمَد " پڑھے بعد ایک بزارم تباسم اعظم "اللّه المصمَد " پڑھے فورا تیری طبی ہوگی اور بحد کو صور اکرم ایک کی خدمت میں فورا تیری طبی ہوگی اور بحد کو صور اکرم ایک کی خدمت میں عاضر کردیا جائے گا۔ (ابنا مدوحانی دنیا)

"راحت القلوب" میں حضرت بابا فرید سنج شکر تکھتے ہیں کہ حضرت شنخ سنائی نے خواب میں محبوب اکبر خاتم الرسلین اسخضرت میں گئی کے خواب میں محبوب اکبر خاتم الرسلین اسخضرت میں گئی ہے النفائی دیکھ کر قدموں میں گر چہالیا۔ حضرت شنخ سائی ہیں ہے النفائی دیکھ کرقدموں میں گر بڑے اور عرض کیا آ قاعی ہے کہا گئا خی سرز دہوئی ہے؟ شدشاہاں والئی دوجہال میں ہے کیا گئا خی سرز دہوئی

اتناوروووسلام پڑھا ہے کہ جھے اپنے عاشق ہے آگھ ملاتے ہوئے شرم آتی ہے بیس سو جہا ہوں کہ تمہاری اس محبت کا بدلہ کس طرح دوں گا اور سنائی کو اٹھا یا اور شفقت ہے گلے لگالیا۔ آپ شاہ پہر کش ت سے درود پڑھنے والا بے شک آپ عین نے گلے کی زیارت سے مشرف ہو تا ہے۔ (شفاء القلوب) ''تحدرو و'' بیس ہے کہ حضرت محمد بن سعید مطرب الکے بزرگ گزرے ہیں جو رات کوسوتے وقت ایک متعین تعداد بیس درود پاک پڑھا کرتے تھے۔ ایک رات خواب میں فخر جہال ہیں تشریف لانے کے بعد میری طرف متوجہ ہو کرفر مانے لگے کہ جس لب ودئان سے تم ہم پر بکشرت درود پر طرف تا کہ ہم ان کو بوسد دیں۔

حضرت محمر بن سعيداً پي الين ك اس ارشاد مبارك به بعيد شرم و ندامت عرق عرق بو گئ كه بهلا ميرا و بن عصيال آلوده اس قابل كهال كه و بن سيد الانبياء علي شخ ك شرف تقبيل سيمشرف بو عرقبيل ارشاد كه لئے اپنے رضار كو أخضرت علي ك اپنے رضار كو أخضرت علي ك اپنارے نبی فداه روح و روح آلي والى صلوت الله عليه و سلامه، نفداه روح و روح آلي والى صلوت الله عليه و سلامه، نفداه مبارك خواب كه بعد حفرت محمد بن سعيد بيدار بو گئے مبارك خواب كه بعد حفرت محمد بن سعيد بيدار بو گئے ورود كي كشرت آپ علي الله كا ك زيارت كا باعث بنتى ہے۔ ورود كي كشرت آپ علي الله كا ورد ورود وردود وردود و البشر) بالخصوص مونے فراند والسعيد) (كتاب الصلوت و البشر) رفع البحرين في فضائل الحرين) (هدائيم)

كارخركاا جياانداز

اگرآپ کے پاس کتابیں ٹی یا پرانی کی بھی موضوع یا کی بھی عنوان کی بھوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وفیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ دو صدقہ جارہے کیلئے استعمال ہوں بگلوتی خدااس نے نقع حکوظ ہوں کر دوہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر میدرسائل و کتابیں مصورتوں میں میدرسائل و کتب آپ کے پاس ذائد ہوں تو ووثوں اسسائل کریں و محفوظ ہو جا کیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگئی۔ آپ ارسائل کریں و محفوظ ہو جا کیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگئی۔ آپ مرف اطلاع کریں محکولے نے کا نتیت مے مرف اطلاع کریں محکولے نے کا انتظام ہم خودکریں گے یا پھر آپ ادسال مرف راسائل کریں۔ آپ

ندامت کے آنسو

كون خطا كارب ليكن القد تعانى يدوي حابتا ع؟ بال جم خطا كار یں اور کمال دوئی میں عروج چاہے ہیں۔" مرامت کے آ نسو" تو صرف نادم فخص كآنو موسكة جي _ ندامت صرف كنامول ك بعد ہوتی ہے۔ ہاں ایک تدامت رہمی ہے کہ ہم کہیں کہ جس نے ایک لس كياليكن اس عمل كاحق اواندكر سكار جھے ايك صاحب كينے لگے ك بروفت باوضور بهتا بهون_اتن دفه درودشر يف بهير اتني بار فلان فلان اَ كَرَكُرْتا : دِلْ لِيكِن جُمِهِ ہے فلال فلال كى اور گناہ ہو جاتا ہے _ مجبور ہول. کیا کروں؟ میں نے ان ہے عرض کیا کہ کیا آ پ کے اندر ندامت ب؟ كين كل بهت بى زياده نادم بوتا بول عرض كيابس يبى ترتى و کامیا بی اوراصلاح کاراز ہے کیونکہ جب ندامت دل کے اندرشروع او جاتی ہے تو اس ونت ایک تر آل اصلاح اور کمال کا چول کھا ہے جس کی خوشبو سے عالم مجر میں خیر ت اور بر کت اور رحمت کے باول جھا جاتے ہیں۔ قار تمن ایقین جانے! جب تک انسان میں احساس گذاہ جے ہم احماس عدامت کہدرہے ہیں باقی وموجودرہتا ہے اس کی ترقی ادر اصلاح ہوتی رہتی ہے ادر جب احساس گناہ فتم ہو جاتا ہے تو پھر ندامت نیں ہوتی اور نہ ہی تو بہ کا موقع ملتا ہے اور نہ ہی زعد کی برلتی ب_القر تعالى سے دعا ب كدوه مجمع اور آب كو ندامت كے چند تطر مے نصیب فر مادے چیئے جن کے اندرا خلاص اور لگہیت ہو۔

(يقيه فعس اوريوگا)

مت کے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ ہاں بیضرور ہے کہ ورزش کی نوعیت ، وقت اور مقدار کا انہیں عمر کے کھا ظامے تعین کرتا پڑتا ہے۔ اس اور فردار کا انہیں عمر کے کھا ظامے تعین کرتا پڑتا ہے۔ اس ای بلوغ : لڑیوں میں بلوغت پرورش کے مطراثر ات ٹا ہت بہیں ہو سے علاوہ ایمی علاوہ ایمی البحد میں ، البحد میں بات ضرور ٹا ہت ہوئی ہے کہ ایتھیلٹ لڑیوں میں ماہواری کی آھ کا سلسلہ دیرے شروع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایمی الوک موتا ہے۔ اس کے علاوہ ایمی فول کیوں کو کھیل کود کے بالغ ہوئے ہے فول وق انار ہتی ہیں ، اس لیے لڑیوں کو کھیل کود کر بھر بی اور المامی کی اور المامی کی معمول میں نمایاں تبدیلی کی وجہ سے ایام کی آ میں ایمی کی وجہ سے ایمی کی اور خدائی میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ان آئی میں اور فرائی کی دونے ہوئی کی وجہ سے ایمی کی دونے اور غذائی میں ہوگئی ہے۔ کہ تبدیلیوں یا کی کی وجہ سے بھی بیا ثریا تبدیلی رونے ہوئی ہوگئی ہے۔ حمل : امر کین کا کی اور خدائی میں اگر یا تبدیلی میں وقت ہے۔ حمل : امر کین کا رائی کا کا لوجی ، میں میں اگر یا تبدیلی میں وقت ہے۔ حمل : امر کین کا رائی کا کا لوجی ،

اس : امرین کاج اوف اوبسسٹ سے سرایند کا ما کالوی،
دوران حمل ورزش کی حوصلہ افز ائی کرتا ہے۔ تا ہم اس سلسلے میں ورزش کی
نوعیت اورشدت محدودر کنے پر زور دیتا ہے۔ بعض باہرین، فکر کے اس
انداز کو قدامت پر محول آر ارویتے ہیں۔ ان کی رائے میں حاملہ خوا تین
دوران حمل دورزش کر کے بڑے فائدے میں رہتی ہیں۔ ورزش سے ان کا آنول
جم حمل کے لیے خودکوزیا دہ بہتر طور پر تیار کرتا ہے تو اس سے ان کا آنول
خوب چھی طرح بڑھتا ہے۔ جس سے جنین کو تحفظ حاصل ہوتا ہے۔
خوب اچھی طرح بڑھتا ہے۔ جس سے جنین کو تحفظ حاصل ہوتا ہے۔
خلفت تحقیق رپورٹوں سے تصد لین ہوتی ہے کہ دوران حمل ابتدا ہے آخر
تک ورزش کرنے کے بڑے اس جھے شبت اثر است مرتب ہوتے ہیں ، حمل
تک ورزش کرنے کے بڑے اس حرتب ہیں ہوتے۔

(بحواله خواتين كالمسن وجمال كي فيتى راز ، عم طارق محود مبترى مجذو لو ، چيتاكى)

صرف زعفران سے مایوس مریضہ کاعلاج کیسے ہوا؟

- آپ بھی اپنے مثابہ تاکھیں صدقہ جارہے ہے، جاری کا انہوں تج رہمسنو ریس کے۔

الركوني آسيب علوجين بناويج

میں اپ مطالع کے کرے میں بیضا ہوا اختاق الرحم کے موضوع پرایک محققانہ کتاب پڑھنے ہیں محوقا کہ ایک شخص دوڑتا ہوا میرے پاس پہنچا اور کہنے گا'' حکیم صاحب، جلدگھر چلے ، آپ کو بلایا ہے۔'' میں نے دریافت کیا'' کون بار ہے ہواراے کس قتم کا مرض لاحق ہے؟'' کہنے لگا'' ایک مریضہ ہواراے تین روزے متواتر دورے پڑرہے ہیں۔'' میں جران ششدررہ گیا کہ ابھی ابھی جس مرض کا مطالعہ کر چکا ہوں غالبًا ای کا مریض قدرت نے مشاہدے کیلئے بھیج دیا ہوں غالبًا ای کا مریض قدرت نے مشاہدے کیلئے بھیج دیا ہوں غالبًا ای کا مریض قدرت نے مشاہدے کیلئے بھیج دیا ہوں خال ہونہ ہو خدا کی طرف سے میرا امتحان لیا جانے واللہ ہے۔ ہیں ان ہی خیالات میں غرق تھا کہ اس شخص نے ہے۔ میں ان ہی خیالات میں غرق تھا کہ اس شخص نے ہے۔ میں ان ہی خیالات کا سلسلہ توڑ دیا۔ میں نے نورا اپنا میڈ یکل بھی سنجالا اور اس کے ہمراہ چل دیا۔ میں نے نورا اپنا میڈ یکل بھی سنجالا اور اس کے ہمراہ چل دیا۔ میں کو ورا اپنا میڈ یکل بھی سنجالا اور اس کے ہمراہ چل دیا۔ میں کو ورا پیا وران کی معالجوں کو موجود پایا میرے میں کو یہ کو یہ کو یہ کی معالجوں کو موجود پایا

دو کی مصاحب ہم اپنا زور دکھا چکے ہیں، اب آپ کی باری ہے!' بیس نے خفیف کی مستراہ ن کے ساتھ جواب دیا۔ ' جیسا اللہ کو منظور ہو، جھے مر یضہ کا معائد کر لینے دیجے'' بیس کر ہے ہیں داخل ہوا تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ مر یضہ کے دو تین کو چھوڑ کر سب کو باہر چلے جانے کا مشورہ دیا، جس پر فورا عمل کیا گیا۔ بیس نے مریضہ کی نبض، چہرے، جس پر فورا عمل کیا گیا۔ بیس نے مریضہ کی نبض، چہرے، مریضہ اور دوروں کا بغور معائد کیا اور اس نتیج پر چہنچا کہ مریضہ اختاق الرحم بیس مبتلا ہے، چوہیں چیس سالہ نو جوان مریضہ کو تین روز ہے تخت دوروں نے بالکل علم حال کر دیا تھا۔ بیدوورے ارتجابی تم مے تھے اور و تفے کے بعد پڑتے تھا۔ بیدوورے ارتجابی تشم کے تھے اور و تفے کے بعد پڑتے تھے۔ ہر دورہ نہایت خت جے رو کئے کیلئے دوسرے معلین کافی کوشیس کر چھ تھے، جہاں تک کہ دوروز متواتر مانیا کے ایک کی دوروز متواتر مانیا کے ایک کی دوروز متواتر مانیا کے ایک شرورہ پھرشدے اختیار کرجا تا تھا۔ بدیودار کھلنے سگھائے جا

چکے تھے اور خوشبودار شیافے استعال کرائے جا چکے تھے۔ بروما كذزاورد يكرمتومات كااستعال بمحى كيا كمياتها بمران سب ے وقتی طور پر کمی آ جاتی تھی اور پھر "مرض بردھتا گیا جوں جو ل وواكئ والا معامله موجاتا تها، يس في ان حالات كاجائزه لینے کے ساتھ ہی گھر والول سے دریافت کیا کہاڑی کی شادی ہو چی ہے تو اس کا خاوند کہاں ہے؟ معلوم ہوالئر کی دوسال ے بوہ ہے اور بوگی کے دوران میں بی اے بیم ض ہوا ہ اور ساتھ بی ساتھ جھ سے کہا کداگر بیدواقعی مرض بے تو اس قدرعلاج معالجدے اس کوآرام کیوں نبیں ہوتا؟ اور اگر کوئی آسيب ہے تو ہميں بنا ديجے تا كركمي مشہور عامل كا انظام كرير من في انبيل يقين دلايا كدية سيبنيس بمحض مرض ب_ انشاء الله بهت جلد آرام آجائے گا آب ایک دائی کوفور آبلوادیں۔ میں کمرے ہے باہرآ یا اوران ڈاکٹر صاحبان ے جومر يعندكا پہلے علاج كر كي تقى عرض كيا كدمر يعند ہشریایں جتا ہے۔ گریدورہ کی علاج سے درست شہوگا۔ دورے کو دور کرنے کی جملہ تدابیر تو آپ کر بی چے ہیں۔ میرے ذہن میں صرف ایک تدبیر آئی ہے۔ اگر اس برعمل کیا

گھر والوں کوروح گلاب ایک تولہ، روح کیوڈہ ایک تولہ، روح کیوڈہ ایک تولہ، زعفر ان ماشہ بازار ہے متگوانے کو کہا، ووا تیں متگوائی میں قابلہ بھی آگئے۔ بیس نے زعفر ان کو روح گلاب اور روح کیوژہ بیس کھر ل کروادیا۔ قابلہ کو ہدایت کی کہ سوائے مریضہ کے اور تہبارے کوئی بھی شخص کمرے بیس ندر ہے اور اس مرکب کواٹی انگلی ہے لگا کرعنق الرحم بیس اس وقت تک وغد غدکرو کہم یہ بیشہ منزل ہو جائے۔ قابلہ نے حسب ہدایت محل کیا اور نتیجہ فاطر خواہ برآ کہ ہوا۔ اس کے دورے کزور پڑکے اس کے دورے کزور پڑکے اس کے دورے کرو پڑکے کی میں نے میں کھی کہا کہ اگر پھر کھی مریضہ کو بلانے کی دورہ ہے تھی ہوئے۔ بیس نے ہدایت کی اور ساتھ بی ساتھ رہے بھی کہا کہ اگر پھر کھی مریضہ کو بلانے کی دورہ پڑے رہے تو ای قابلہ کو بلوالیا جائے۔ دہ میری ہدایات پڑلی دورہ پڑے رہے تو ای قابلہ کو بلوالیا جائے۔ دہ میری ہدایات پڑلی

عمیاتوانشاءاللہ دورے ختم ہوجائیں گے۔

کر کے اس کا دورہ دور کر 1 یا کرے گی اور اگر مریضہ کی جلم دوسری شادی کر دی جائے تو پھر اس کا مرض ہی دور ہوجائے گا۔ (حکیم ڈ اکٹر غلام مرتضٰی ۔ لائل پور)

والدون إروشك كاسينك أين عظواكرديا

یوں تو زندگی میں بہت ہے حادثات ظاہر ہوتے ہیں، مربعض ایسے ہوتے ہیں،جنہیںنظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔ ميري صحت تين سال پيلے گر چکي تقي ۔اب بھي مجھے تندرست نہیں کہا ماسکیا۔میری مالت ایک کے مکان کی تی ہے۔ جس پر لیما یو چی کرتے رہتے ہیں اور کرنے سے بچائے ر کھتے ہیں۔ کوئی آٹھ ماہ پہلے حسب معمول میں صبح اٹھی تو میری ناک بند تھی اور سریس وروتھا یھوڑی دیر بعد ناک ہے یانی بہنا شروع موااور پچی کھانی بھی ہونے گلی۔ اور دو تین دن میں اچھی خاصی کھانسی کی مریضہ بن گئی۔ جب ڈ اکٹر کے یاں گی تواس نے کہا کہ بچھنیں اکثر موم کی تبدیلی ہے ایسا ہوتا ہے۔ دوا استعال کرنے ہے کھانسی جاتی رہی، مگر چند دن بعد چرشروع ہوئی اور پھر دوا استعال کی۔ پچھروز کم ر ہی، اس کے بعد پھر وہی مرض عود کر آیا۔ آخر کار ٹاک ادر حلق کے اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس رجوع کیا۔ انہوں نے ایک مرہم ناک میں لگانے کیلئے ویا۔ جس سے مہین ڈ بڑھ مینے تکلیف کم رہی، مگر اس کے بعد پھر زور شورے اٹھی۔ سانس لیٹا وشوار تھا۔ سانس کے ساتھ ہی طلق میں چھین محسوس ہوتی اور پیٹ میں ایکٹھن ۔اس کے ساتھ ہی ساتھ آمھوں سے یانی جاری ہوجاتا اور کھانی مسلسل ۱۰،۵ من تک ماری رہتی۔اس سے میری طبیعت خراب ہونے كى مرادر كلے مين درد بھي ريخ لكا۔ (بقيه سخيمبر 38 ير)

لاركن كي في ال

فطنس اور لوگا

خواتین کی ورزشیں

یا نج بنیادی درزشول کا پروگرام يىك كى درزش:

پٹھ کے بل زمیں پر لیٹ جا تمیں اور اینے دونوں بازوؤں کو اپنے جسم سے متصل رکھیں اور دونو ل مھٹنے اس طرح موڑیں کہزین سے گھٹول کا زاویہ تقریباً 45 در ہے کا بن رہا مواور وونوں پیروں کے تلوے فرش پرمضوطی سے جے موں۔ابآپ ٹھوڑی کواینے سینے سے مس کرتے ہوئے ایخ دهز کواو پر کی طرف اٹھائیں ، یہاں تک کہ آپ کا سر اور کندھے فرش سے اٹھ جائیں۔اس دوران ہاتھوں یا باز ووَل كاسبارانه ليس بلكهان كي مدو مصصرف اپنا توازن برقر ارر تھیں۔ وھر کوسیدھا کرتے ہوئے واپس بہلی پوزیش کی طرح فرش پرلیٹ جارئیں ۔اپٹی عمر، طاقت اور برواشت کے مطابق اس ورزش کوہ تا۱۱ بارکریں۔ دهر اور کمر کی ورزش:

اینے دونو ل چیروں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر دائمیں کروٹ اس طرح لیٹ جائمیں کہ آپ کا سیدھا بازو پھيل موا مواور اس برآپ كاسر كاموا مو النے ہاتھ كي تھيل کوآ بائے سینے کے مقابل کرکے فرش پراس طرح ٹکا کیں کہ آپ کی کہنی اور بازو بالکل سیدھے رہیں۔ورزش کے ووران این جم کوآ کے پیچیے کی جانب بالکل حرکت ندکرنے ویں ۔اباپے دونوں پیروں کوآ ہشدآ ہشدایک ساتھ فرش ت تقريباً باره الحج اويرا الله أئين ، اس حالت مين تقريبا حيار سکینٹر تک رہیں ۔ دونو ں ہیروں کو بتدریج فرش پر ٹکا تے ہوئے واپس پوزیش پرآجا کیں۔ابای ورزش کودوسری جانب يعني بائيس كروث ليش ليش كريس - اين عمر، طاقت اور برواشت کے مطابق اس ورزش کو 4 تا 12 بار کریں۔ رانوں، کولہوں، سرین اور چیلی کمری ورزش:

اینے دونوں گفٹنوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کونرش براس طرح ثكائمين كهجهم كاساراوزن بتصليول ادر كهننول بر پژر با ہواور آپ کا سراو پر اٹھا ہوا ہو۔ اب اپنی بائیں ٹا تگ يجهيك جانب اس طرح بهيلائي كما تكوش كارخ يجهيك

جانب ہواورٹا تک بالکل سیر حلی ہو۔اب اپنی ٹا تک فرش سے اتن او پراٹھا کیں کہ نا تک کی سطح کو لیے کی او ٹیجائی کے برابر ہو جائے اور اس کے ساتھ ٹا لگ فرش سے بھی متوازی ہو۔ ٹانگ کو تھا ہے ہوئے 4,3,2,1 سکینڈ گنتی کریں ۔ اور بتدریج ٹا نگ کو نیچے لائیں ، یہاں تک کہ بیر کا انگوٹھا فرش پر تك جائے۔اب بائيں پيركودائيں پيرے ملاليں ،اس طرح آپ واپس مہلی بوزیش میں آجائیں گی۔ اب کے بعد آپ اس ورزش کوای طرح دوسری ٹانگ سے بھی کریں۔اس ورزش کوآپ اپی عمر، طاقت اور برداشت کے مطابق 3 سے 14 بارکریں۔

بازؤن، كندهون اورسيني كى ورزش:

اس ورزش کے لیے آپ کی کھلے ہوئے وروازے کی چوکھٹ میں بالکل سیدی اس طرح کھڑی ہوں کہ آپ کے دونوں پیر ملے ہوئے ہوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں چوکھٹ کے فریم پر کندھوں کے مقابل بھی ہوئی ہوں۔اب ای حالت میں آپ فریم کوجتنی زور سے د ہاسکیں بوری طاقت ے 6 سکینڈ تک دیا ئیں۔اس دوران اپن تھوڑی اورسرین کو اندر کی جانب دبائے رکھیں۔اس کے بعد دونو ں ہاتھوں کو چھوڑ کر ذراستائیں۔خواہ آپ سی عمر کی ہوں ،دروازے کی چوکھٹ کوصرف تین بار دیا تیں اوراس کا دورانیہ 6 سکینڈ کا ہو (شیکایت قلب یا محفیادالے بیدورزش ندکریں) تنفسي ورزشين:

ایک ہی جگہ کھڑ ہے کھڑ ہے اپنی طاقت اور برداشت کے مطابق 2 ہے 4 منٹ جا گنگ کریں (کھڑے کھڑے چلیں) اس آخری ورزش کے بعد آپ اپنے ہاتھ ، پیر اورجسم کی حرکات کو نست اوردهیما کرتے ہوئے اپنے درزشی پردگرام کونتم کردیں۔ ورزش خوا تین کے لیے عمر کے ہر جھے میں فائدہ بخش ہوتی ہے، الرکین ، جوانی ، تولیدی عمر اور بردھا بے بیل بھی وہ اس کے ذریعہ سے اپنی صحت کوشخکم رکھ سکتی ہے۔ بیہ بات تمام خواتین کواچھی طرح ذہن نشین کر کینی جاہیے کہ ورزش ہے ان کی صحت پر کسی فتم کے خراب یا مصر اثرات مرتب نہیں

ہوتے _امریکن جزل اوف ابسٹیٹر ک اینڈ گائے کالوجی میں شائع ہونیوالی ایک تحقیق رپورٹ کے مطابق جوخواتین ورزش کواپی زندگی کا حصہ بنالیتی ہیں آئییں اس سے مختصر کے (لقيه طخيم 23 يرديكهين) علاوه وطويل

كرا يى : د مبرغوزا يمنى اخبار باركت ، 2168390 - 0333 راوليتري. مينه الان ما يا 151 5505194 لاجور: شيق غوزا يمنى اخبار ماركيك ، 7236688 و 042-7236688 سالكوث: - مك ايند سزر لح يروز ، 598189 - 0524 ملتان به نا مزالیسی اخبار مارکیت ، 7388662-0300 رجيم مارخال. - الاستان من الأم الم 368 5872626 على يور _ مده المنتن 0333 70/4484 م فانتوال مرايدتان

وره عاري خال: - مران غورايني ، 2017622 - 064-20 جمناك: _ الحكين شاه صاحب ، 3410861 - 0304-3410861 عاصل لور: _ گزارماجدماحب غوزا كبت ، 062-2449565 ورگاه ما كنتن : في ورايف ماب ، 374452 - 0457 مظفر كر هـ: الورنوزايني ، 2413121 - 068-كلوركوث: وراتال مادب، مذيداساى كيس إس مرات به ۱۵ میرون به ۱۸ میرون میرون ۱۵ میرون عبيرالحكيم: - عودمنان ماحب يوزا يجنث

شور كوث كيتث. ١٠٠٠ من ١٠٠٠ مناور كوث بور يوالد: مد د باك مأب م 0300 7591190 بور يوالد: وبازى _ قارق يرا " ي توك از مار 6005921 و بھیرہ شریف: باش ٹی امرصاحب نیزا کاٹ ، 6799177 -0301 لُورِيْكِ سَكُو: لَمُ يُدُورِهِ ، 0482-515706 ور مرآ باوز علم نيزا يني ، 0345-6892591 وْسَكِيهِ: ما ياب نوزايني ، 6430315 - 0300 حيوراً باو: _ الميد غذا ينى البارك ،300-3037026 ملهم :- اللح يوزا يمنى ميران مركز ، 5613548 - 071 كوسُ إلى خرم نيوزا يجنى اخبار ماركيك ، 7812805 - 0333 ا كاب : ي الليم بنهار منور حضر وضاع الك ، 5514113 - 0301

كىلىسى: _ اقىياز اجرصا دى ، الواحدثيث ريىلورث ، 0321-7982550 قان يور: يهدر الفيرور ماحب ، النس بك إلى ، 5572654 - 088 واه كيشف: مبيب لا بمرير كانيذ كيدا بهايات على يوك ، 543384 - 5514 فيهل آباو: _ لك كاشف ما حب غوزا كبث البارك ، 0300-6698022 صاوق آباو: _ عامم منيرما حب جهدري نيوز ايمني ، 688-5705624 بمعكمر: _ متازامر ، نوزا بنت بشق جرك ، 7781693 - 0300 كوجرا لوالبرزيد ولا والأس، من مال مؤر ومول الإنال قليديدار عمد 10430 - 0554 كوير الواله: _ رش غررا يني با 6300-6422516 جهائيان: ماندنز باحر ، جهانيان كالمربائل ادسنر، 7604603 كوف اوو: عبدال لك صاحب اللائ فدا الجني ، 6008515

منڈی بہا وَالدین:۔ آمد بھزین اینز فریم نئر آ 0458-504847 احمد بورشر قيه : مرالجد عادمات ، 6846835 و 0300

سائيه الهال المائد الما

ہ دے گھر میں کافی لڑائی جھڑے ہوتے ہیں 🛊 اینے سخت مزاج شوہر کے لیے 🛊 سکول کے نام سے دل عجیب سے انداز سے دھڑ کتا ہے

تارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کاعر دجے ہوتا ہے۔اگر آپ کسی کالی دنیا ، کالی دیوی یا کالے جاد و سے ڈے ہوئے ہیں تو تکھیں ہم قر آن وسنت کی روثنی میں اس کاهل کریں گے۔ جبکا معاوضہ وعاہے۔ براہ کرم لفانے میں کسی قشری نہ جیجیں توجہ طب امورے نے پیدیسی ہوائے جوالی فدف ہمراہ پریال بریں یہ خطوط مصلے ہوے ضافی کوندیا میں نہ ماکھ کیں وہ کھولتے وقت تھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا دنیال رَصاب نے کا را کی فرد کا نام اور کی شہر کا نام یا نکمش پایا وہ سے ان است کے اپنے کا میں کو دکا نام اور کی شہر کا نام یا نکمش پایا وہ کا میں نام ہوئے کہ ان کا میں کا ایس کے ایک کا میں کا ایس کا ایک کا میں کا ایک کا میں کا ایک کا میں کا ایک کا میں کا ایک کا کا کہ کا کہ کا ایک کا کہ کا ایک کا کہ کیا گا کہ کا کہ کیا گا کہ کا کہ کا

(كامران . كراجي)

سوال: عاريانج سالول عن وي طور يرمنتشر ربتا مول-مونے کے لیے لیٹنا ہوں تو عجیب وغریب خیالات آنے لكت بي _ ان خيالات شي زياده تر كثيف اور محكوس خیالات ہوتے ہیں۔ میں اپی زندگی میں کسی بےمعانی اور غلط سر کرمیوں سے دور ہوں۔ اٹھنا بیٹھنا بھی اچھے لوگوں میں ے۔ماضی میں بھی بری سوسائٹی کا شکارنہیں ہوا، پھر بھی ذہن منفی رائے کی طرف سفر کرنے لگتا ہے، میں نے کئی طریقے آ زمائے کدان خیالات کا سد باب ہوجائے ، کیکن پوری طرح كامياب نبيس موار

جواب:۔ رات کوسونے سے پہلے وضوکر کے سورہ فاتحہ، سور ہُ الفلق ، سور ہُ الناس ایک ایک بار پڑھ کراینے ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چبرے ہے کیکر سینے تک چھیر لیا کریں ۔ نماز فجر کے بعد پندرہ ہیں منٹ چلتے پھرتے اپنی توجہ کو باکس ہیر ك الكوشے برقائم ركھا كريں _اس عمل سے انشاء الله منفي و

ا تمنڈی مراد

کری کی جلن سوزش جب جسم میں بڑھ جاتی ہے تو پھر سانس کا پھولنا،سر چکرانا ہاتھ یاؤں میں جلن اور تیش منہ کی خشکی ، آنکھوں کے سامنے اندھیرا ، دل ڈوب جانا ، بموك ختم ، چېره كارنگ سياه موجانا اور حلقه پره جانا ، قبض ، بلنه ر پیشر ہائی ، نیند میں بے چینی اور کمی ، چونک اٹھٹا ،سونے کے بعد بھی جسم ٹو ٹا ٹو ٹار ہناحتی کہ نو جوانوں میں قطرے، جريان احتلام وغيره عورتول مين كيكوريا اور ديگر امراض ان تمام کے لیے ٹھنڈی مرادصد بوں سے آ زمو دہ دوا ہے۔ کیچے و مستقل استعال کرنا ہمیشہ کے لیے فائدہ مند ہے 1/2 ہے ایک جی جھوٹا دودھ کی کی کے ہمراہ دن میں 3 ے 5 بار نی ڈبی-/100روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

كثيف خيالات كازورنوث جائے گا۔

الدواري مالات

(عاصم .. الا بور)

سوال: پندسال قبل عارے حالات بہت اچھے تھے، والد کا کام احیما تھا ، کارو باری حالات بھی ساتھودے رہے تے۔ بعدازاں حالات ایے ہو گئے کہ ہماری مشکلات میں تیزی ہے اضا فد ہونے لگا اور پریشان مالی بہت بڑھ گئے۔ اب حال سے بے کے صورتحال برقس ہوگئ ہے۔ کاروبار برائے نامره گیا ہے، بلک قرض بھی چڑھ کیا ہے۔ والد کوششیں کر رے ہیں تیکن قابل ذکر کامیا فی نصیب نہیں ہورہی ہے۔ جواب:۔ نمازعشاء کے بعد گیارہ بار درووشریف کے بعد سورہ اخلاص پڑھیں اور دوسری آیت پررک کراہے تین بار د ہرائیں۔ پھر بقیہ سورہ پوری کریں ۔ آخر میں گیا رہ بار درود شریف پڑھ کر دعا کی جائے ۔ کا رو بار میں محنت ، امانت و دیانت ادراخلاق کے تقاضول کو پوری طرح ملح ظر تھیں۔ اپنی استطاعت اور بساط کے مطابق ضرورت مند افراد کی کھاند مجمالىدد يابندى سے كرتے رہاكريں۔

المال

(فاطمه يندي)

سوال: میں بی الیسی میں دافلے کی خواہش مند ہوں۔ میراایک قیمتی سال ضائع ہو چکا ہے۔ میں جاہتی ہوں کہ اب مجھے میری مطلوبہ جگہ داخلہ ل جائے ۔ برانے طلباء کے لئے صرف کی چینشتیں ہوتی ہیں۔

جواب:۔ آپ نماز تجر کے بعد ایک بارسورہ یسین اور نماز عشاءكے بعدتين بارآيت الكري يڑھ كرالله تعالىٰ ہے وعاكيا کریں _ بیتھی یقین رکھیں کہ جو کچھ ہوگا وہ آپ کے لئے بہتر ہوگا۔اللہ بریقین کے ساتھ پوری کوشش ومحنت سے کام لیں۔ اللہ تعالی کی نہ کی صورت آپ کے لیے بہتری اور ترتی کے اسباب پیدا فرما کیں مے۔ انشاء اللہ۔

(حنا المحاليوال)

سوال:۔ میری شادی پشد سے ہوئی ہے شادی کے بعد ایک سال تک حالات اجھے رہے۔ شوہر تو اب بھی اچھے ہیں۔ لیکن مسرال والوں نے بریثان کیا ہواہے۔ شوہر ووسرے شہر میں رہتے ہیں اور میں اپنی سسرال میں بتی ہوں۔شوہرے کہتی ہوں تو دہ کہتے ہیں کہ جوجیسا کرے گا ویہائی مجرے گا۔ایے گھروالوں کی ہاتوں میں آ کربعض باتول پراظہار ناراضگی بھی کرتے ہیں۔ مجھے یو چھتے بھی نہیں کہ میں وضاحت کر دول _میر اوجو دسسرال میں نو کروں جیا ہے کہ دیپ عاب ان کی مرضی کے مطابق کام کرتی ر مول تو تھیک ہے در نہ جینا دو مجر کر دیتے ہیں۔ وتنی دیاؤیس رہنے کی وجہ ہے میری طبیعت گری رہتی ہے۔غصہ میں آگر بعض الدامات كوسوچتى مول ،لين اپنے گھروالوں كاخيال كر کے قدم رک جاتے ہیں۔ شوہر کے رویے میں بھی پہلے جیسی توجه شامل نہیں رہی ، فون پر بھی واجی ہے بات کرتے ہیں ، جھے میکے جانے کی اجازت نہیں ہے۔

جواب: - آپ کی کی باتیں بلاشبدورست ہیں، کین زندگی ك بعض معاطات كووسيع ترفاكدے كے ليے برداشت كرنايا اس برتوجہ ندوینا بہتر ہوتا ہے۔آپ کھریلومسائل کوشو ہر کے ساہنےاس طرح نہ پیش کریں کہ وہ آ پ کوایے گھر والوں کا حریف تصور کریں یا پھر پریشان ہو کر گھر کے حالات سے لا تعاق ہونے میں عافیت مجھیں ۔علاوہ ازیں کوئی جذباتی لدم ندآ ٹھائیں کہ اس ہے آپ کومز پر نقصان پنچے گا۔اس بات كو ذ بن نشين رهيس اور ساته بي بيمل كريس كه نصف رات کے بعد اندھیرے میں بیٹھ کر پوری کسم اللہ شریف یا نج باریزه کردونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چرے پر پھیر لیں۔ بیل نوے دن تک کیاجائے۔

(صدف. والاور)

سوال: مير _ والدكي ايني دكان اورمكان ب، والدتمام دن دوستوں میں یا دھرادھرونت گزارتے ہیں، وکان پر بیٹھ کرکار دباری نگرانی نہیں کر نے ۔ دکان ملا زموں کے حواسلے كردى ہے وہ جس طرح عاہتے ہيں دكان چلاتے ہيں۔ برکت ختم ہوگئ ہے۔ دو حیارون کا صحیح ہوتا ہے اور پھررک جاتا ہے۔ بھائی کا حال بھی عجیب ہے۔اس کا بھی کام میں جی نہیں لگتا۔ ایک کام شروع کرتا ہے اور پھر احیا تک اسے ادھوراچھوڑ کردوسرا کامشروع کردیتاہے۔دل لگا کرکوئی کام نہیں کرتا ۔ بھائی اور والد میں بھی وہنی ہم آ ہٹگی نہیں ہے۔ بھائی غصہ کا تیز ہے ۔معمولی باتوں کومستلہ بنالیتا ہے۔والد ا پی بات دوسروں کے ذریعے بھائی کوکہلوا دیتے ہیں اورخود براہ راست بھائی سے بات نہیں کرتے۔نہ بی ایخ ساتھ كام يس لكات بي

جواب:۔ نماز فجر، نماز مغرب کے بعد سورہ کوثر، سورہ قریش اورسور و کا تحداور آیت الکری بر هکرالله تعالی سے دعا كياكرين كدوه آب كے حالات ميں بركت و بہترى كے اسباب جلد پیدافر ما دیں ،گھر کے افرادل کر بھائی اور والد کو سمجھا کیں اوران کے اندراشتر اکٹمل پیدا کرنے کی ظاہری كوشش كريس الله تعالى كى مد دىجى شامل حال ہوگى۔

خالات

(مىزرمضان.....ر كودها)

سوال: میں یا فیج برسوں سے سرال میں رہ رہی ہوں ، حالات کچھا ہے ہوئے کہ شوہر ساتھ ندلے جاسکے ۔وو ماہ بعد گھرآئے ہیں اب ساتھ لے جانا جائے ہیں تو حالات ساتھ نہیں دے رہے۔ گھر بھی نہیں ال رہا ہے۔ مسلسل اس طرح کے حالات کی وجہ سے نیند مجمی نہیں آتی ۔ یوری رات كروك بدلتي رہتى ہول _ ذبئن ير بے چينى سوار رہتى ہے۔ جواب: ، نماز فجر کے بعد تین بار اور نماز عشاء کے بعد سات بارآیت الکری اول آخر تمین تمین بار درودشریف کے ساتھ پڑھ کراللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیا کریں ہے از کم چار ماه تک اس و ظیفے پر کار بندر ہیں اور جوون مجبور آتر ک ہو جائے وہ آخر میں پورے کرلیں۔اللہ پریقین وتو کل سے کام لیں ،انشا ءاللہ جلد حالات میں تبدیلی ظاہر ہوگ۔

(ويىم خورشىدېكىكوئنه)

سوال: _ ذبن ببت كزور ب معمول بائيس بعول جاتا موں ، کالج کا طالب علم موں ، آٹھویں جماعت تک ذہبن اور لائق طالب علم شار ہوتا تھا الکین یا دواشت کی کمزوری کی وجہ ے اب صورتحال بدل گئی ہے۔ ذہن اس قدر کمزور ہو چکا ہے۔ کہ جتنا بھی یا و کر اوں کوئی بات ذہن میں نہیں تھہرتی ۔ میں پڑھنا جا ہتا ہوں ،لیکن بد کمزوری آ ڈے آ رہی ہے اور نا کا می کا باعث بن رہی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے المحصیں بند کرکے بیٹھ جائیں ۔تصورکریں کہآ ہا ایک شخشے کے کمرے میں موجود ہیں جو گول ہے۔اس تصور کے ساتھہ ہی ول میں تین پارسور ہ اخلاص پڑھیں _علاوہ ازین نماز فجر کے بعد سورج ٹکلنے سے قبل نمودار ہونے والی روشنی کو دس منٹ تک و کیھتے ہوئے درمیان میں تین بارسورہ فاتحہ پڑھ لیا کریں ۔ بیٹمل صرف جالیس دن کیا جائے ۔تضور والاعمل کم از کم نوے دن تک ضرور كياجائ انشاءالله حافظ اور دنى توت من اضافه موكار

بالانات

(بلال اعظمفيمل آباد)

سوال: میں نے عقل وشعور رکھنے کے با وجود خود کو تباہی کے رائے پر ڈال ویا ہے۔ میں ایک انتہائی برالر کا ہوں ، ایک طالب علم ہوں اور والدین کا نا فرمان اور بے ادب مول _ حالال كروالدين نے مجھے ہوشم كي آسائش فراہم كى موئی ہیں۔اللہ تعالٰی کا دیا ہواسب کھے ہے، کیکن ناشکر امول، ذہن کی حالت بہ ہوگئ ہے کہ بوری طرح کامنہیں کرتا۔ چرے سے نقابت بہتی ہے۔اللہ تعالی سےمعافی ما تکتا ہوں اليكن بربارعزم قائمنهيس ربتا يفعيه بهت آتا ہے اور غلط بياني ے کام لیتا ہوں _ والدین اور بہن بھائیوں سے لڑنے لگتا ہوں ، سوچتا ہوں کہ مرگبا تو کیا ہوگا ہے جھے میں نہیں آتا کہ کیا کروں ۔ فیصلہ کرنے کی صلاحیت میرے اندرنہیں ہے۔ ایک خوف ذہن کے اندرموجودر ہتا ہے۔ مایوی غالب رہنے الى ب-ئامىد بوتاجار بابول-

جاب:۔ ندآ پائی کے اس در بے پر پنجے ہیں کہ مایوی طاری کرلی جائے اور ندآ پاتے برے ہیں جتنا آپ نے تحریر کیا ہے۔ مایوی ،غصہ، ناامیدی،شیطان کا ہتھیار ہے اورانبی کیفیات سے دوسری کمزوریاں جتم لیتی ہیں ۔سب

سے پہلے آپ مایوی کودور ہٹاتے ہوئے سیافتین کرلیں کداللہ تعالیٰ آپ سے ناراش نہیں ہیں۔ اور جلد آپ ان مشکلات ہے نکل آئیں گے مناز کی یابندی کریں اور دوزانہ نماز فجر کے بعد بندرہ بیں منٹ تک چلتے پھرتے دل ہی دل بیں اسم ذات الله الله كا ذكر كبيا كريل يكسى بهي مناسب ونت قرآن یا ک کی تلاوت کر کے اس کا ترجمہ بغور پڑھا کریں ۔شام کو کوئی جسمانی کھیل حسب حالات ضرور کھیلا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے سورہ اخلاص پڑھ کرآ تکھیں بند کر کے سے تصور کیا کریں کہآ ہے عرش اللی کے بیجے موجود ہیں۔ دس من كقورك بعدسوجاياكري-

بدترین پریشانیوں کے ليه لاجواب وطائف ع

ہر گھر پریشان ہےاور بے تاب زندگی دن رات کے گزرنے کے ساتھ اینے مسائل میں اور گھرتی جلی جارہی ہے ایسے دور میں جب روحانی ونیا متحاری بن گئی ہواورروح کی دنیا خرید وفر وخت کا نام ہوہ کیے بیتین جاہے ریکتا ہے جومستفل اللہ والوں کے آ زمو وہ و ظائف اور عملیات کا نام ہے۔ 🌣 آپ کی کوئی مشکل ہوا ۔ کا تعلق لوگوں ہے ہویارپ سے ہو آپ بالکل آسان وظائف اور خودی الاشرف وظائف اس ہے ماصل کر کتے ہیں 🖈 حضرت معروف کر ٹی کا ایک پراٹر آ سان گل جو جس مقصد کے لیے کریں مقصد نوری حل اور مراد فوری طے آٹا ایک خاص نماز حاجت رزق کی تنگی اور ہرتئم کی دینی و دنیا وی عزت کے حاصل کرنے میں اولیا می ساتھی رہی ہے بالکل آسان ہرمخض کرسکتا ہے ملہ جب آب مشکلات میں بالکل مایوس مو جا کیں خورش کرنے کے لیے مذاہبے افتار کریں معاشرہ آپ کو جٹنا دے اور زندگی کا ہر درواز ہ تنگ ہو جائے تو آئے اس کتاب کے صفح نمبر 19 پر برائے نفغا حاجت ایک لا جواب تخذ براه کرم اس کوخر ور توجه دی امید کی نی کرن ے اور اس چند چوٹی آیات کے برے کو نگلنے سے کند زہن تو ک یا واشت بے مثال اور بجے بڑے تندرست ایک آپ کو جا دو ہے جنات یں یا بیاری آپ خودالک نہایت آسان مل سے اپنی مرض کی آسانی یے تشخیص کر بکتے ہیں اور رزلٹ سو فی صد اس کتاب میں پڑھنا نہ مجولیں صرف چندعنوانات برنظر ڈالیں حل مشکلات کے واسطے مجرب ممل المين حاكم كا ول زم كرن كاعمل من مقدمه من كامياني يقين من لاکی کے رشنہ کے لیے ہلہ بچوں کارونا بند ہو تا ہم مقصد کے حصول اور برغم وفکر ہے چھٹکارا 🖈 برائے ادا نیکی قرض 🎓 نظر بدکو دور کرنے کا مُل 🌣 حفاظت اورترتی زراعت 🌣 ناجائز تعلقات ہے نجات کا آسان عمل مله بوشيده بات معلوم كرنے كاعمل عثة قارئين بير چند صفحات کا تعارف ہے اسکا ہرصفحہ با کمال عملیا ت اور وظا نف کے لیے وقف ہے مرف آپ کی تھوڑی می توجداور ہیشکی فتح اور کامیانی اور کھر لیم جھڑ وں میاں موی کی نامیاتی اور کھر یاد کاروباری سائل کے لیے۔

لاجواب تحنداورلا جواب كماب ..

-Land Bush Bush

مجمعاف كراي بنت عن لل طري معدے کوڑا کرکٹ صاف کرنے کا ثواب، محد کی صفائی سے جنت ملے کی:۔

(حدیث ابن عبال) ایک عورت مسجد نبوی سے کوڑا كركث چنا كرتى تقى جب وه فوت ہو كي تو آنخضرت ﷺ كو اس کے دفن کی اطلاع نہ کی گئی تو آپ نے ارشاد فر مایا جب تمہارا کوئی مخص فوت ہوجائے توتم مجھے بتایا کرواور آپ ﷺ نے اس عورت برنماز جنازہ پڑھی اور فرماما میں نے اس عورت کومجدے کوڑا کرکٹ اٹھانے کی وجہ ہے جنت میں ویکھا ب_(طرانی)

(حدیث)ایک عورت مدینه نثر نف میں مسجد (نبوی) کی صفائی کیا کرتی تھی جب وہ فوت ہوئی تو اس کا آنحضور ﷺ ونہ بتایا گیاتو آب اللهاس ک قبرے یاس سے گزرے اور پوچھاب کس کی قبرہ؟ تو حفرات محابہ نے عرض کیاام بخن کی۔ آپ نے یو چھادہ عورت جومجدے کوڑا کرکٹ اٹھاتی تھی؟ حضرات صحابة في عرض كياجي بال يو آب الله في في صحابه الم كوصف میں کھڑا کیااوراس کی نماز جناز ہ پڑھائی (اس قبروالی کومخاطب كرك) فرمايا تون كونساعمل أفضل بايا؟ توصحاب كرام في یو جھایا رسول اللہ ﷺ کیا بیر (مرنے کے بعد) من رہی ہے؟ آب نے ارشاد فرمایاتم اس سے زیادہ نہیں سنتے (لعنی سیتم ال عورت نے جواب دیا ہے"م حجد کا کوڑا کرکٹ" (میں نے افض عمل بایا ہے)۔(ابوالشیخ ابن حبان)

مجدماف كرنے سے جنع كاكل ملے كا:

(حديث الوسعيد خدري) آنخضرت اللهارشاد فرماتے ہيں:_ جس فخص نے مسجدے کوڑا کر کٹ باہر کیا اللہ تعالی اس کیلئے جنت میں گھر بنائیں گے۔

المحمود كاحق مرب

(حضرت ابو ترصافة) جناب رسول كريم 總 نے ارشاد فرمایا: مساجد تغیر کرواوران مے کوڑا کرکٹ باہر نکالا کرو، پس جوخص خالص الله کی رضا کیلیے مجد بنوائے گااللہ تعالیٰ اس

ہے۔(طبرانی)

كيليح جنت ميں محل بنائيں گے۔ ايک شخص نے عرض كيا يارسول الله الله اور وه مجدين جو راستون ير بني موتي میں - (جن کا کوئی صفائی کرنے والانہیں ہوتا؟) آب نے فرمایا بال ان ہے کوڑا کرکٹ صاف کرنا حور من کا حق مہر

ساجد كي طرف نمازكيلي جل كرجان كاثواب: الله تعالی ارشاف فرماتے ہیں:۔(جب اذان ہوتو) اللہ کے

ذکر (نماز) کی طرف دوڑ واورخرید وفروخت (کونماز کے وقت تک کیلئے) چھوڑ دور پتمہارے لئے بہتر ہے اگر تمہیں علم ہے

ميم كي الرف زياد وقدم يطيخ از إد وأواب

(حديث ابو بريرة) جناب رسول اكرم الله في في ارشاد فرمايا: جس نے وضوکیا اور وضو بھی اچھے طریقہ سے کیا پھروہ نماز ہی کے ارادہ سے چلاتو دہ نماز ہی میں (شار) ہوگا جب تک اس کا نماز کاارادہ رہے گا اور اس کے دولتر موں میں سے ایک کی جگہ نیکی لکھی جائے گی اوردوسرے قدم کے بدلہ میں گناہ مثایا جائے گا۔لیکن جبتم میں ہے کوئی مخص ا قامت (تکبیر) ن لے تو چرجلدی نہ کرے بلاشبہ میں سے اجروثواب کے اعتبارے بڑے درجہ میں وہ ہے جس کا گھرتم میں سے زیادہ دور ہو۔ حاضرین نے یو چھااے ابو ہر برہ ایسکوں؟ فر مایا اس ك زياده قدمول كى دجه المجدك طرف آنے جانے ك لحاظے)(مالک، بخاری مسلم)

(اتر: کا میابی کاراز)

struggle, struggle and every kind of .tribulation د تصور کہ سائنسی دریافت اتفاق کے ذریعہ حاصل کی جاستی ہے، اس حقیقت کی بنامر خارج از بحث ہے کہ ا تفاق ، اگر واقعہ پیش آئے ، تو وہ مجمی ایک سیح آ دی کے سواکسی اور کے ساتھ پیش نہیں آتا۔ ڈاکٹر رمن نے اپنی زندگی کی آخری دریانت کا خلاصدان الفاظ میں بیان کیا ہے۔ The right man, right thinking, right instrument, and right results. صحيح آدبي مسيح فكر مسيح آلات، اور پھر سیجے نتیجہ (ہندوستان ٹائمنر، کا ڈنوری ۱۹۸۷)

معذوری کے باوجودا نی مد دآب كافن سيكهين مولاناه حيدالدين فال

معذوری کے باوجود

میں نے ۱۹۸۲ء میں ایٹا یا دُن کھودیا تھا۔ اور ای وقت ہے میں دنیا کے گردسمندری سفر کرتا رہا ہوں۔ مدیات ٹرسٹن جوز نے تھائی لینڈ کے معذور بچوں کے ایک گروپ سے بینکاک میں کہی۔وہ ایک ملاح اورمصنف اورمہم جو ہیں۔ان کا پیغام بہت واضح تھا۔آ ب بدا نظار نہ کریں کہ دوسر بےلوگ آپ کی مدد کریں۔ آپ کواپی مدد آپ کرنے کافن سکھنا چاہے اور خود ایے طریقے پر کام کرٹا جاہے۔ باریش کیٹین أ كبار الله مارد جونز ٩٥٢ ، ان طريقة ير فيه عمولي کام کرت رہے ہیں جب کوہ درطانیے ے شری بح یہ سے بیا کہد کرالگ کرویے گئے تھے کہ وہ جسمانی طور پرسمندر کیلیے غیرموزول ہیں۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران فوجی ڈیوٹی كرتة موئ ان كايك يادك كوزخم لكا تعابيه عادثه بالآخر انبیس معذور قرار دینے تک پہنچا اور ۱۹۸۳ء میں ان کا بایاں یاؤں گفنے کے اوپر سے کاٹ دیا گیا۔١٩٥٣ء سے مسٹر جونز دنیا کے سامنے میں ثابت کرتے رہے کدوہ پکھ اور ہو سکتے ہیں محروه جسمانی طور برسمندر کیلئے غیرموزوں ہر گزنہیں۔ پچیلے ٣٣ سالوں میں انہوں نے ١٦ لا كه ٢٠٠٠ بزاركيلوميٹر كا بحرى سفركيا ے۔ انہوں نے بیں باراٹلانگ سمندرکو بارکیا ہے اور کرہ ارض کے گردتین بحری سفر تعمل کیے ہیں۔

کا میا ہی کا راز

ڈ اکٹری وی رسن (+ ۱۹۷ء - ۱۸۸۸ء) ہندوستان کے مشہور ترین سائنس ہیں۔ ۲۸ فروری ۱۹۴۸ء کوانہیں فزکس کا نوبل انعام ملا_اس كے بعدوہ عالمی شبرت كے مالك ہو گئے۔ان ك سائنى دريافت ركن ليفكك Raman (Effect آج سائنس كےمسلمات ميں شار ہوتی ہے۔ رمن ایک معمولی گھرانے میں پیدا ہوئے۔ان کے والد دی روپیہ ماجوار براسکول ٹیچر تھے۔ انہول نے انتہائی مشکل حالات میں اپنی غیرمعمولی محنت کے ذریعہ علم کی دنیا میں اینا موجودہ مقام حاصل کیا۔ انہوں نے اٹی کامیالی کے سفر کوان الفاظ میں بیان کیا ہے۔ شکست ، مابوی ، محنت اور ہرفتم کے دکھ کی ایک لی تارخ A long history of frustration, disappointment,

آڑو معالج ھے اکیس بیماریوں کا

آ ژوکو عربی میں خوخ، فاری میں شفتالو، سندھی میں شفتالو اور انگریزی میں Peach کتے ہیں۔ اس کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ایک چیٹا اور دوسرالمبا گول مخر وطی شکل کا۔ س کا رنگ سبز قدر ہے سرخی مائل ہوتا ہے جب کہ اس کا ا کقه شیری اور مزاج سرد اورتر دوسرے درجے میں ہوتا ے۔ اس کی مقدار خوراک سات دانہ تک ہے۔ اس کے حسب ذیل نواند میں۔

(۱) آڑو کے اہراء میں کاربور ہا نیڈریٹس، بروٹین، وٹامن ا _ اوری کیاشیم ،فواا داور فی سفورک پائے جاتے ہیں۔

(٢) مقوى معده وجگر ہے۔ (٣) خون كے جوش كوكم كرتا ہے۔ (٣) یاس کوتشکین ویتا ہے۔ (۵) ذیا بیطس خونی میں بے صد مفید ہے۔ (۲) آڑو صفراوی بخار میں مفید ہے۔(۷) اس کی تضلی کا روغن بواسیر ، کان کے درداور بہرے بن میں بے حدمفید ہے۔ کان در دکی صورت صرف وو قطرے مذکورہ روغن کے کافی ہیں۔ (۸) پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کیلئے اس کے پتوں کورگڑ کر چھان کر یلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (٩) بچوں کے چونوں کوختم كرنے كيليج ان كے مقعد ير فركور ہ روغن لكانے سے فورى آرام ہوتا ہے(۱۰) آ ژو کے استعال ہے گرمی کا بخار ٹھیک ہوجا تا ہے۔(۱۱) آ ڑ وہر نیا کے ابتدائی امراض میں بے صد مفیر ہے۔ دوتولہ آ اڑو کے بیتے پانی میں جوش دے کردونولہ شہر ملا کرون میں تین بار یعنے سے ہرنیا و ہیں رک جات ہے اور پھر زندگی میں بھی سے بیاری اعادہ نہیں کرتی۔ (١٢) منه كى بديوكودوركرتاب- (١٣) آ رومعنى خوان، مقوی معدہ مقوی جگراورمقوی طحال ہوتا ہے۔ (۱۴) آ ژو کے گود ہے کی چٹنی بھی بنائی جاتی ہے جو کہ بے صدلذیذ ہوتی ہے۔(۱۵) آڑو کے پھول خٹک کر کے سفوف بنا کر وو ماشكرم يانى كے ساتھ روز انداستعال كرنے سے بند حيض جاری ہوجاتا ہے۔(۱۷) آ ژوگرم اور بلغی مزاج والوں ك لئة بالخصوص مفيد ب_ (١١) آ ژوك ية تين توله اور پانی ڈھائی تولہ رگڑ کر پلانے سے اس مخص کو جے

بزديك نبيس آئے گا۔ (١٨) آ ژوكے پيول خشك كركے ایب باشہ سفوف حاملہ کو کھل نے ہے حمل ساقط ہوجا تا ہے۔ (19) وماغ کی گری کو دور کرتا ہے۔ (٢٠) آ اُرو کے اڑھالی ہے اور ایک کالی مرچ کورٹر کریٹے ہے یا ہے ے یرن بخاریکی دور ہوجاتے۔(۴۱) * ڈوکاری دانؤں پر مننے ہے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ اس میں احتیاط ی ضرورت ہوتی ہے۔ پھل ہمیشہ یا ہو، اور تازہ کھانا جا ہے۔ سر دمزاج والول کیلئے پیافصان دہ ہے۔اس ہے فالح ،لقوہ،رعشہ ، اور اعصابی کمزوری کا احتمال ہوتا ہے ہذا سر دمزان والے، سے نداستعمال کریں۔

آ ژوخود بھی کھا کیں اور دومروں کوبھی کھانے کی ترغیب دیں۔

كلوفى موت كے سوا ہر مرض ميں شفا ب. (الحديث)اس كتاب كا تعارف ضروري نهيس كيونكه لفظ كلؤنجي خودا يك تعارف ہے۔ کتاب کا مخضر تعارف میہ ہے۔ کلونجی مخضر کیکن الیما باربوں سے چینکارے کا ذریعہ جہاں بوی بڑی ادویا ت استعال کر کے لوگ تھک گئے ہیں 🏗 لاعلاج مرگی کلوٹی کا ایک مخضر چٹکلہ 🌣 قارئین جہاں ہرمخص اینے سینے کے راز چمیا تا ہواور کو کی لفظ دومرے کو ہتائے کو تیار نہ ہوا یہے دور میں یه کتاب جس کا در ق درق راز دن کا صند دق ہوتو اگر پھر بھی قدروانی ندکرین تو پھراینا ہی قصور ہے مثلاً شوگر کا ایک نسخہ تو حجولے بیجنے والے سے ملا اور لاگت چندرویے اور رزلٹ نہایت حیرت انگیز کیا آپ و ونسخه آز ما کرصحت عاہجے ہیں؟ الله على الماج مريض آيريش ندكرا كي مرف يان ك تے اور کلونجی ہے نو ری اور شانی علاج کر کتے ہیں 🖈 بالوں کا الرناعنج اورختی ایک بالکل ستانسخه جوآب کے دکھوں کا مرہم بن سکتا ہے 🛠 قارئین دی عنوا نات آ پ کوکلو کی کے کمالات کا قائل کر کے رہیں گے ۔جس میں آپ کا خرچہ چندرویے اور رزنٹ لا کھوں کی ادویا ت کو پیچھے تھوڑ جائے اور وہ دس عنوانات جواس ونت معاشرے کو لپیٹ کر مردہ کر چکے ہیں جس برخرچ کر کے گھر خالی ہو گئے ہیں پھر مزے کی بات بیہ ہے کہ ان کومسکسل تجریات کے بعد لکھا گیا ہے۔ حتیٰ کہ جس نے آز مایاد عائمیں دیں گے۔

اس کےعلاوہ اورا تنا کچھاس کتاب میں ہے کہ آپ سوچ نہیں سکتے -

BUT FROM TILUTI براه ایک پرانے آزمودہ کارموائے کے سے کراز آپ کے لیے

مالي: ناب عني القاب تهيم دبيرس خال صاحب (مصنف لب الجربات)

ب نے سی ام یا محت مرورت علیم وہر سین فار صاحب بينى ف مجر بات يس يتمكن بندا فرجات بيال مرت بين باليه طنق رئے كدان مخد جات كوخاص ال نمبر ئے یہ مقوار کیا بلکہ بیوہ نخ میں جن م تصدیق بار با بارطبی مؤ قر جرائد میں ہوتی رہی ہے ادر ہمیں ذاتی طور پر معلوم نے کہ ریاننے بمیشے ہاتے کے عمول مطب میں۔ صاحب مدوح كي تعريف مين كيجه للهنامحض يتصيل حاصل معلوم ہوتا ہے۔ برصغیر کے اطبیء آپ کی گرامی شخصیت ہے بخو لی واقف ہیں ۔

معجون خشخاش

عوالثانی: _ کو کنا رسفید بڑے قد کے سوعدہ، بڑک بانسہ سفید پھول کو کنار کے ہموزن ۔ ہردوکوآٹھ کھنٹے یانی میں بھگو دیں _ چوہیں گھنٹہ کے بعد جوش دیں جب چوتھا حصہ یانی رہے خوب ل کر جھان لیں اور اس یانی کے ہم وزن مصری ڈال کرتوام کرلیں جب گاڑھا ہوجائے نیجے اتار کر گوند کیکر، گوند کتیر ا^{ملی} محمی مقشر برایک ڈیڑ ھاتولہ، مصطلّی مرکی ، برایک کهاره ماشه، افیونعمه ، زعفران اصلی برایک ساڑھے جار ماشه کوٹ جیمان کرملادیں۔

عُوراک: ۔ دوماشہ ہے تین ماشہ میں وشام دیں۔ فوائد: نزله قديم موياجديد، كھانى ختك موياتر، نئى مو یا برانی ، جریان ، کثرت سیلان ، فیض اور رطوبت زنان کے ليے ينظير ہے۔ نفث المده (منے پيے آتا) نفث الدم (مندے خون آنا) جراحت بائے سیندوشش سل کہند ، سرف برقتم ، اسبال سغراوی و دموی · اسبال کهنه ، سیج امعاء قروع امعاء کے لیےمفید ہے۔ تب دق اورسل کے پہلے دوسرے ورجد کے لیے بھی سیف قاطع ہے۔جس کی طبی رسائل میں بہت دفعہ تقدیق ہو چکی ہے۔

تنبيهه: ماهنامه (معبقری) نرقه واریت اور ہرفتم کے تعصب سے پاک ہے فرقہ ورانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نتجیجیں۔مضمون نگار کی آ راء سے مدیراورادارہ کامتفق ہونا ضرور کی ہیں لہذاکسی مضمون کی اشاعت پرادارہ جواب دہمیں ۔

سانپ چاند کے چاندیا پھر پورے سال بعد کا ٹما ہووہ مجھی

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآن طاقت کا کمال

قرآنی کبال ت سے ہلمی اور دوری ہے آ ہے ہم آپ کو قرآنی شفا ہے روت س کرا میں تا کہ آپ ں پریس سر دینے والی مشفاہ ت فوری دور ہوں یقیمن جاننے ان آ زمودہ قر آئی شفاوس کو آز ما کرخود کشی تک پہنچنے والے خوشنالی کی زندگی ہلمی خوشی بسر سر رہے ہیں۔ قار میں الشاءالشد آپ جبری کے صفحات میں سور ق بقر ق ہے کرسور قااناس تک کے روٹی و بلی افسا افسا و ملایت ما حظ فر ما میں۔

اباز است غداد ار

اگرائی عورت کے فاوند نے کی عورت سے ناجا رُتعلق کر رکھا ہوایک ہزار ایک دفعہ اس آیت کا گیا رہ روز تک پڑھنا، پھر ہرروز پانی یا کھانے کی چز پردم کر کے فاوند کو کھانا بہت مفید ہے انشاء اللہ اُس ناجا ترعورت سے خود بخو دفقر سے موکر جدائی ہوگ ۔ آیت یہ ہے۔ فسل لا یستقبوی ہوکر جدائی ہوگ ۔ آیت یہ ہے۔ فسل لا یستقبوی المنجیشٹ و المطیّب وَلَوْ اَعْجَبَکَ کُورَةُ اللّٰهَ یَا وَلَوْ اَعْجَبَکَ کُورَةُ لَا مَسْعَبِی الْمُحَیِیْتُ وَ المطیّب وَلَوْ اَعْجَبَکَ کُورَةُ لَا مَسْعَبِی الْمُحَیِیْتُ وَ المطیّب وَلَوْ اَعْجَبَکَ کُورَةُ اللّٰهَ یَا وَلَی اَلْاَلْہَابِ لَعَلّٰکُم الْمُحَیِیْتُ وَ اللّٰهَ یَا وَلَی الْاَلْہَابِ لَعَلّٰکُم الْمُحَونُ نَا (سورة المائدة آیت نبر 100)

بعنة ملال وزفاط تكيلي

رز آ کی فراخی ، تجارت کی ترقی ، بے محنت طال روزی ملے

کے لیے اس آیت کا گیارہ مومر شبہر روز پڑ هناوست غیب کا

حکم رکھتا ہے بشر طیکہ عائل پاک صاف ہو۔ آیت شریف یہ

ہے۔ اَللّٰهُ مَّ رَبُّنَ آ اُلْزِلُ عَلَیْنَا مَآ لِدَةً مِّنَ

السَّمَا ءِ تَکُو نُ لَنَا عِیْدَ الْا وَ لِنَا وَ الْحِرِنَاوَ

ایکَ مِّنْکُ عُورُ زُ قُسنَا وَ اَلْسَتَ حَیْسُولُ

الرَّا إِقِیْنَ 0 (مورة المائدة آیت نجر 114)

رمضان المبارک کے آخری عشرہ میں اعتکاف کرنا کچر سوالا کھ مرتبہاں آیت کا پڑھنا ہمیشہ ہمیشہ عمر مجر کی روزی کی تنگی ہے تحفوظ رہنا ہزرگوں کا مجرب عمل ہے۔

mimous John Com

جس بیمار کومرض کا دورہ ہوتا ہو۔اس کی صحت کے لیے اس آیت شریف کا کورے برتن پر لکھ کر پانی سے دھو کر پلا نا

اورلك كرتوين بناكر كل يس ذالنانهايت بحرب بـ آيت يرب و لكرُضِ ما يب للسّمنوات و لكرُضِ ما في السّمنوات و لكرُضِ ما قُلُ اللّه م كتب على نفسه الرَّحْمَة م و لَه الله الرَّحْمَة م و لَه الله الرَّحْمَة م و لَه الله المسكن في اللّه ل والنّها و م و السّميع المعليم 0 (مورة انعام آيت نمر 12) ير يت شريف دن شن عرشه بال في جائز الثاء الله دوره بند و جائر الله على اله على الله عل

مكان شيء بإجركز واخل نه جوكي

أَرْكَى شَهر مِينَ طَاعُون يَا مِينَد يَا وَبِالَى بَخَار يَا كَى اور عَالْمَكِرُوبا كَ شَهرت مُوال آيت كامكان كه در وازه پراور مكان كان مِن وَبا ديوار پراكه كر لگانا نهايت مفيد به انشاء الله اس مكان مِن وَبا برگز داخل نه موگي آيت شريف بيب مسن مُن يُعضوف عَنْهُ يَوْ مَنْدِلْ فَقَدْ رَحِمَهُ وَ وَ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْمُبِينُ 0 وَإِنْ يَسْمُسَسُكَ اللّهُ بِضُرِّ قَلا كَا فَهُ وَ عَلَى كُلِّ شَى ء قَدِيْر "0(مَن نَهُ مَن مَن يَعلُو فَهُ وَ عَلَى كُلِّ شَى ء قَدِيْر "0(مَن نَه مَن مَن يَعلُو فَهُ وَ عَلَى كُلِّ شَى ء قَدِيْر "0(مَن نَه مَن مَن يَعلُو

1642 20 By Call Jac 1876

اگر کی خض پرکوئی ظالم زبردی کرتا ہو۔ بے جاستا تا ہواور مظلوم خض اس ظالم کو مظلوب کرنا چاہے اکیس سوم تبدود تی موقو ف کرکے نظر کھڑے ہوکر واہنا ہاتھ سید پرد کھ کراس آیت کوسات دن تک برابر پڑھنا ہالی تین دیمن کوزیر ومغلوب کرتا ہے۔ آیت کر بردیدہے۔ و کھو الْفَاهِرُ فَوْق کرتا ہے۔ آیت کر بردیدہے۔ و کھو الْفَاهِرُ فَوْق بِحِنادِه دو کھو الْفَاهِرُ کُور الله الله بیاده دو کھو الْمَحَکِیمُ الْحَبِیرُ 0 (مورة انعام آیت نبر 18)



بیش صل میں شدہ میں استعمال اور سے میں میں میں کا فیر صلے ہیں سے متددید و لی سلوک کیا تھا ہم اپنے کر بیان بیں جمائیس ، ہمارہ ممل سوچ اور جذبہ گیر سلبول کے مارسے شن کہا ہے، الجھالیا سے مرکز ہیں۔

جاؤ، آج تم سب آزاد مو

رمضان ٨ ججري بين مكه فتح موا_رسول الله 郷اسشم میں جہاں کا فرول نے آپ بھاور آپ بھے کے صحابہ کو طرح طرح سے ستا كر ججرت كر جانے پر مجبور كرديا تھا ،اك شان سے داخل ہوئے کہ دس ہزار جان نثاروں کالشر ۔ پ ك ساته تفارآب الله في اعلان كرديا تفاكه جو تخص كعيم میں پناہ لے گا اے کچھنیں کہا جائے گا، جوایئے گھر کے در دازے بند کر کے بیٹھ جائے گا وہ بھی محفوظ رہے گا اور جو الوسفيان كے محمر ميں پناه لے كا ، وہ بھى محفوظ مو كا ۔ بيد ابوسفیان وی تھے جو اسلام کے سخت وشمن تھے ، جنہوں نے مديني بربار بارحمله كياء عربول كومسلما نول كي خلاف بعركايا در ملے ایمان لے آئے تھے اور اللہ کے رسول اللہ نے ال کی ساری پچپلی با تیس بھلا دی تھیں اور ان کوعزت دی تھی کہ ان کے گھر کو کا فروں کے لیے بناہ بنا دیا تھا۔حضور ﷺ کے میں داخل ہوکرسید ھے کعبہ شریف پہنچ۔ وہال جوبت رکھے تھے ان کوگرایا، پھرخانہ کعبہ میں داخل ہوئے، وہاں دیواروں م جوتصورين تفيس أنفيس مثوايا ، جوبت ركھے تھے ان كونكوايا۔ اس کے بعد حضور اللے نے لوگوں سے خطاب کیا۔ فطے کے بعدآپ ﷺ نے مجمع کی طرف دیکھا۔ بدے بدے کا فر موجود تھے۔ان میں وہ بھی تھے جنہوں نے حضور للے کی مخالفت میں دن رات ایک کردیے تھے، اسلام کومٹانے میں كوئى كسرندر كھى تھى ،مسلمانو ں كوايذا كيں پہنچائى تھيں ،طرح طرح كظلم كي تقيم آب فلك راه مين كاش جيائ تھے،آپ ﷺ کے بارے میں ناگوار باتیں کی تھیں،ان میں وہ مجی تھے جنہوں نے آپھائے صحابہ " کوٹل کیا تھا۔ (بقيەسفىنبر14 ير)

كيامصالحه يبيناخوا تنبن کے وقار کے منافی ہے؟

عورتوں کے گھریلو کا م کاج کا پیرنظام فطرت نے رکھا ہی اس ليه تها كه محمر بلو طور بر وه چو بيس محفظ محنت و مشقت میں مصروف رہیں اور ان کا دوران خون بہتر انداز ہے جاری رے۔ عام طور برخوا تین کو ہاہر کی دنیا ہے اس طرح مطلب نہیں ہوتا جس طرح مردوں کا ہوتا ہے،اس لیےان کے لیے جِيونُي موثي بها گ دوڙ ضروري تقي _اب بيانظام الث گميا ہے۔ کہنا یہ جائے کہ تیزی سے الناجار ہاہے۔اس کے نتیج میں غذا میں شامل ہونے والی چر بی اور شور رخون میں تحلیل نہیں ہور ہی اورخواتین کوشوگراور بلڈ پریشرے مسائل درچش ہیں۔فلاہر ب كه جب جسماني مشقت نبين موكى توغذاك سياجز البحي كم ے کمتحلیل ہوں گے ۔سادہ سااصول ہے کہ ہم اپنے جس عضو ے کم کام لیں مے،اس کے اندراتی بی طاقت کم ہوگی۔ ہمارا بایاں ہاتھ ای لیے بے جان سا ہوتا ہے کہ ہم اس کا استعال کم كرتے ہيں ليكن وہ افراد جودائيں ہاتھ كى جگداہے يائيں ہاتھ ے زیادہ ترکام لیت ہیں ان کابایاں ہاتھ دائیں ہاتھ سے زیادہ بوجھ اٹھا لیتا ہے۔ کرکٹ کی ونیا میں کا میاب کھلا ڈی (Left Arm Player) اکثر و بیشتر ہمارے سامنے آتے ریتے ہیں ایک تو پر سہولت و پر تشش اشیاء کا استعمال اور اس پر چھوٹے موٹے فاصلوں کے لیے کا روں اور کو چوں کا سفر انسان کے لیے غیرضروری اجزاء کونہ صرف جزوو بدن نہیں ننے دینا بلکدان کاجسم میں ذخیرہ کرتار ہتا ہے اور یہی ذخیرہ چرنی کی صورت میں جارے لیے موٹا ہے، امراض قلب، بلند فشارخون ، ذیا بیلس اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔ چنانچہ ای مثال ہے ہم نی سحت کی شکینی کو پر کھ سکتے ہیں۔

بڑے گھر انوں کی خواتین میں کام نہ کرنے اور نہیں خاد ماؤل کے سروکرنے کی ایک وجداور بھی ہے۔ بیخوا تین ان گھریلوکاموں کوایے لیے کسرشان جھتی ہیں۔ان کا خیال ہے كهجما ژويوچانگانا اورمصالحه پيناان كے وقار كے مطابق نہيں ہے۔ بیتو نوکرانیوں اور خاد ماؤں کی ذمدداریاں ہیں۔ان خواتين كاكام توشايدمسهريول برليشر بهنااور في وي ويحقة ربهنا ہے۔ چنانچہوہ پہتمام کام اپنی ملاز ماؤں کے حوالے کردیتی ہیں .

ووسری طرنف آنہیں این صحت کی فکر وامن گیر رہتی ہے۔اس 🖔 ليے شام كے اوقات ميں وہ جا گنگ كرتی ہيں۔ جا گنگ كرنا في 🖇 زماند النينس كى علامت بن كياب جب كد كرياد كام كرنا سماندگ کی نشانی قرار پایا ہے۔ کرکٹ کے کھلاڑی بیٹسین اگربیسوچ کرفیلڈنگ اور بیٹنگ کرنے سے اٹکارکردیں کہ بیکام ان کی حیثیت کے منافی ہی توبیاحیاں محض ان کی حماقت قرار یائے گا۔ فیلڈراور بیٹسمین کہلائے ہی اس لیے جاتے ہی کدوہ عملی طور برمیدان میں گیندول کے چیچے بھاگ رہے ہوتے ہیں۔ چنانچے ای مثال برقیاس کر کے خواتین کو بھی اینے امور فاندواري سے اجتناب بيس برتنا جا ہے۔

عورت اسلاً اورجد بدسائنس

عورت کتنی یا کیزہ 'حسین اورخوبصورت ہے کیکن اگر وہ مال ہے پھر اگر محتر مرشتہ جا ہے موتو بنی بہن ہے چکر بیوی کاتعلق اور محبت الشرتعالی کو پند بے عورت بے کیا؟ مجمی آب نے برطا؟ کیا خودعورت نے عورت کو برد ھا؟ تو پھر بہ کتا ہ ضرور بردھیں۔ کتاب بیں ہے کیا توجہ ہے دیکھیں۔ جنت می خوشخبر کی مانے والی کو ی خوا تمین ہو عتی ہیں ۔ ان میں خوتیں کا مشکور تذکرہ اور کمایا ب ختی آپ یز ہو کر سے میں آپ نعی اور سوچنے پرمجبور ہوجا عیں کہ ان کے کمالات تو رورضر وریز ہےنے حاثیں ۔ جد عظیم او گوں کی عظیم ماعیں ال ماو پ نے تج ہوت منہ ور حاصل کریں جن کے تجربات سے تقراور بنام بے عظیم اور نامور بن کيچ کياما کميں اپني اولا د کوشفيم بنانا حيا ہتی ڄي تو پھرييه کٽاب ضرور پردهيس ۔ بیور فاہی اور صدقہ جار بہصرف مرد نبیں عورتیں بھی کر عتی ہیں چھینے دور کی ان بابر کت خواتین کا انو کھا تذکرہ جواس کام کےسبب مجنثی کئیں اور نامور ہوئیں ۔جٹہ ایک مصوم لڑک کی دیانت کا ایک لا جواب واقعہ جے بڑھ کرآپ کا ول بول اٹھے اور اندرے آواز آئے کہا ہے ورت کہتے ہیں _ وین فطرت کی طرف لوٹے والی مورتوں کے واقعات اور ہے تذکر ہےآ کر کس چزنے مجبور کیاا لیک کوئی روشی یا کی کہ وہ مہان ہو لئين يقيناً آب چونك أشيس كي جيه بحركيا جب مغرب كي ورت نكى مو می تو اسکا انعام کیا ہوا میرو <u>تک</u>ئے کھڑ ہے کر دینے والے تیقی مشاہدات اور جیران کن اعداد و شار پڑھٹا نہ مجولیں ہلاجی یا ں بارہ سالہ يجه 500 كاريں چوري كرتا كجزا كيا۔ وي ساله بيج كا ساتني طالبه ير جنسی حملہ، ایسے بےشارعبرت انگیز اورشرم ٹاک حالات پڑھیں اس كتاب بين الله ايك ابهم باب بركزيز هنا ند بحولين كدعورت طوا كف کیے بنتی ہے 🖈 طوائفوں کی قابل رحم زندگی اور ان کے دن رات کی چثم دید کہانی گھر بیٹے بڑھیں ہے کا عورت عالم اورتعویز بیانو کئی آپ ہتی برخض کونی زندگی دے سکتا ہے جانہ خاص موضوع اس کتاب کے عورت حسن و جمال کی حفاظت کیے کرے۔ اہم راز تھلی یا تیں اور برلطف تج بات اورتحقیقات این عورت کی منسی اور بوشید وزندگی کے م بستدراز جومرف كتاب من روهين يهال وضاحيت مشكل ب-

اس کےعلاوہ اور بہت پکھ

با قاعدہ ورزش کے جسماني عناصر يراثرات

انسانی جسم ایک مثین کی مانندہے جس کے مختلف جھے ہیں اور ہر حصہ جسمانی قوت کو برقرار رکھنے میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ با قاعدگی سے ورزش کرنے والے کے جسمانی عناصر برورج ذیل صحت مندا ثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً:

اعصمابي نظام :(١)ركل اورجواب داي كي صلاحيت بر در حال ہے۔ (۲) دباؤاور ہو جو کم جوتا ہے۔ دل: (1) دل کی طانت بڑھ جاتی ہے(۲) دل کے عضلات کا دوران خون تیر اوتا ہے۔ (۳) حرکت بفن کم بوجاتی ہے۔ بھیبھ فھے: (1) کار کر دگی برطتی ہے (۲) دوران خون تیز ہوتا ہے (۳) آسيجن جذب كرنے كى صلاحيت براهتى ہے۔ مصلات: (1) دوران خون تيز جو جا تاب _ (٢) سائز مضبوطي اور برداشت برهتی ہے (۳) آسیجن ذخیرہ کرنے کی صلاحیت

هديا ي اور جوڙ :(١) طانت برطتي ۽(٢) جوڙول ک نسيس مضبوط موتى بي في في الكا جيز وبدن هو فا: (١) یر کی کم ہوتی ہے(۲)خون میں شکری مقدار کم ہوجاتی ہے۔

روزانہ با قاعدگی سے ورزش کرنے سے دل کی جاری کا خطره کم جوتا ہے درزش دل کوتوت دیتی ،اے مضبوط بناتی اوراس کی کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے۔ آیک صحت مندول آرام کے وقت ۲۵ فیصد منٹ زیادہ خون اور ورزش کے وقت ایک صحت مند خص کادل ایک منٹ میں ۲۰ سے ۵ عمر تندده م کتا ہے اور غیر صحت مند مخف کاول آبک منٹ ہیں ۹۸ ہے ۱۰ ابار دھڑ کتا ہے۔ یوں ایک صحت مند فخض کا دل غیرصحت مند فخص کے دل کے مقاليے ميں تم دياؤ اور تھان كاشكار ہوتا ہے درزش نظام تنفس كو بہتر بنا کراس کی کارکر دگی میں اضافہ کرتی ہے۔ پھیپیروں کو زیادہ سے زیادہ ہواجذب کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اعصالی نظام کے لئے بے حدمفید ہے۔ جسمانی نظام کے لئے نفع بخش مونے کے علاوہ ورزشی صحت کے درج ذیل فوائد بھی ہیں۔ ا.....ایک صحت مند مخص باری ہے جلد چھٹکارا بالیتا ہے ٢....٢ يمي كام كے ليے بہت كم توانا أي خرج بموتى ب ٣....نينداچي آتى ہے۔

المسفولمورتى برهتى إدروه مات جوبندنظرة تاب ۵.....ایک غیرصحت مند مخص کے مقابلے میں وہ مثبت روسیہ اختیار کرتا ہے۔ورزش کا ایک اور شبت پہلوجھی ہے بیانسان کی منفی عادات مثلاً سگریٹ نوشی ، بسیارخوری وغیرہ کے چھوڑنے בין אל טבנ לולוביות לי בי

اب کا خواب اور روشن تعبیر

ہے روزگاری کی آزمائش تھوڑی سی باقی ھیے

(ظهيرخان ـ لا بور)

خواب: میں نے خواب میں ویکھا کہ ہیں کوئی حاجی آیا ہے اس خوتی میں پیٹھے حاول یعنی زردہ ریکایا ہوا ہے میرے والدصاحب کھارہے ہیں جھے بھی کھانے کی پیشش کی لیکن میں نے نہیں کھایا۔ پھرایک دم میں نے دیکھا کہ میں سڑک پر کھڑا ہوں جھے کچھ معلوم نہیں کہ میں کہاں ہے آیا ہوں اور جھے کہاں جانا ہے۔ قریب سے ایک موٹر سائکل موار گزرتا ہے قو میں نے اس ے لفت ما كى اس نے محصائي موثر سائكل ير بشماليا_رفار بہت تیز تقی وہ مجھے ویران علاقے میں سے گزار کرایک ایسے مقام پرلا کرچھوڑ تا ہے کہ جھے محسوں ہوتا ہے میری مزل قریب ہے میں اتر جاتا ہوں تھوڑا ساپیدل چاتا ہوں تو سامنے ہی ایک بہت او تی جگد نظر آتی ہے اور راستہ بنا ہوا ہے میں ج صنا شروع كرديتا مول بدراسته بهت آسان محسوس موتاب اورجو جگہ مجھے او پرنظر آتی ہے وہاں پرسٹرہ ہی سٹرہ ہوتا ہے اور جب میں اوپر چڑھ جاتا ہوں تو ایک درواز ہ نظر آتا ہے۔ میں اس میں سے گزرتا ہوں وہاں پرتین یا جا رمیٹھے جا دلوں لیعنی زردے ک دیکیں رکھی تھیں۔ یہال پر بھی کوئی مجھے کھانے کی پیشکش کرتا ہِ وَایک دیگ کومیں اٹھا کر کھانا شروع کر دیتا ہوں لیکن پھر ایک اور لڑکا آتا ہے کہتا ہے کہ میں کھڑے ہو کر کھاؤں گا جیکہ میں کھاتا ہوں اور کھانا گرتا ہے تو میں زمین بر گرے ہوئے کھانے کو بھی اٹھا کر کھالیتا ہوں اور باتی دیکیس رکھی ہوئی ہیں۔ جبك بحف محول يهوتاب كديد يكيس بحى مرى بي-

تعیرنه آپک بروزگاری کی آزمائش تعوری ی باقی ب جلد ختم ہونے والی ہے۔ دراصل کوئی قریبی وشمن رکاوٹ بنا مواب کیکن کسی اثر ورسوخ والے سرکاری آ دمی کی مدوسے آب کو بہت اچھی سرکاری نوکری لیے گی جوآپ کے عزت و مال میں اضافے کا ذریعہ ہوگی بلکہ آپ دوسرے بریشان حال لوگول کے بھی کام آئیں کے اور آپ کا دشمن جاہ و برباد ہوگا خلاصد بدكر عنقريب آب اين والدين يربوجه في ابحائ خود این باتھوں کی کمائی کھا کیں کے بشرطیکہ آب اتاع

سنت الله كا ابتمام كريس كيونكه آپ اى پر سعادت راه پر گامزن ہوکر یہی کشادگی وخوشخالی کی منزل کو پاسکیں گے اور آپ کی محنت کی کمائی مجمعی ضائع نہیں ہوگی بصورت ریگر اللہ و رسول الله كالمالك كرسوا يجمع المراصل شهوكا والشاعلم

تینو ں دفعہ اد اس هو ں

(ا_ر_) تامعلوم

خواب:۔ میں نے ایک ہی خواب تین مرتبدد یکھا۔ تیوں مرتبہ میں نے اپنے مامول کے بڑے لڑکے کودیکھا نتیوں مرتبہ وہ بہت خوش ہے مگر میں متیوں دفعہ اداس ہوں۔ دوخوابوں میں ال کی شادی ہور ہی ہے جبکہ تیسرے میں وہ بہت فوش ہے۔ پہلے خواب میں اس کی شادی اس کی گزن کے ساتھ دوسرے خواب میں ایک نامعلوم انڈین ادا کارہ کے ساتھ مور ہی ہے۔ ۲۔ میں نے جعد کی رات استخارہ کیا۔استخارے میں، میں نے ایک بهت خوبصورت لز کا دیکھا جس کی خوبصورت مونچیس بھی ہیں۔ وہ ایک ووکان یا پیتانہیں کون ی جگہتمی مگر اسکے سامنے ٹافیوں کے ڈیے ہوتے ہیں اور ان ڈبوں کے ساتھ ایک خوبصورت پکی ہوتی ہے لائے کا ایک ہاتھ بی کے کندھے یہ ہوتا ہاورال کے کے چرے برایک خوبصورت مسرابث ہوتی ہے۔ یہال میں آپ کو بتاتی چلوں کہ بیاڑ کا میرے ماموں کا دوسرا بیٹا ہے اور میہ بچی مامول کی نوای ہے دونوں کو استخارہ كرنے سے پہلے نہيں ديكھا تھا۔ دونوں خواب والے لڑك آبس میں مے بھائی ہیں۔استخارہ شادی کے لئے کیا تھا۔ تعیر:۔ آپ کے استخارہ کے مطابق ماموں کا دوسرالزکا آپ کیلئے انشاء اللہ بہت اچھاشو ہر ٹابت ہوگا اور اس کے ساتھ از دوا بی تعلقات طرفین کیلئے خیر وخوثی کا ذریعہ ہوں کے اس

ازد واجی زندگی خوشگوار رہے گی۔

لے اگرآپ خواہش مند ہیں تو ماموں کے دوسرے بینے کے

رشنة كومنظور كرليس فقط والثداعلم يه

(قاسم صاحب___يدري) خواب: میں نے دیکھا کہری فالدائی بٹی کے دشتے کی بات میرے والدے کر رہی ہے اور میرے والدصاحب کے كيخ برانبول في الى بني كارشة مر بساته ط كرديا بعد

میں میرے والدصاحب نے جھوسے پر بھی تو میں نے ہاں میں جواب دیا اس کے بعد بچے ہار انداق اڑانے گئے۔ حقیقت ين المراس من المراس بالمرى شادى ميرى خالد كر مور تعيرن انشاءالله آپ كي خواهش كے مطابق بيدشة موجائے گا اور طرفین کے لیے بہت خیر و برکت کا ذریعہ ہوگا اور از دوا تی زندكى نبايت خوشكواررب كي فقط والتداعلم _

زندگی کیے هدود و خطوط سنتو ن کی را ہ پر

(عرفان ملي نيازي____ميانوالي)

خواب:۔ میری ماں نے خواب میں دیکھا کہ میں ان کی گود میں لیٹا ہوا ہوں۔میرے منہ پر چھوٹی چھوٹی واڑھی ہے۔ (یاد رہے ابھی میری داڑھی نہیں آئی) میری ماں اسے چوتی ہے اور ال پر (داڑھی پر) در دو شریف پڑھ پڑھ کر مجو تک رہی ہے۔ مهربانی فرماکرمیرےاس خواب کی تعبیر بتائیں۔

تعبیر:۔ ماشاء اللہ آپ کوابھی ہے راہ ہدایت کی طرف اشارہ کر دیا گیا ہے۔ اپنی زندگی کے حدود وخطوط نبی اکرم منالله کی سنتول کی راه پرمتعین کریں اور داڑھی مبارک رکھنے کا عرم كرليل اور چېره كواك ئے زينت بخشي ۔ ان ، ايذاك ك برکت سے آپ کواپوں اور غیروں کی طرف سے خوب عزت ومحبت طے گی لیکن اگراس کے خلاف کیا تو متیجہ برعس بھی ہو سكتاب_فقظ دالله اعلم

(بقیه: کاملین کاجنتی مشروب)

ياس مكسي آنابيان كياجاتا باس عن رمول علي اور معزت ابوزر کی ا ہی گفتگو میں یہ بات تھی کر رسول اللہ عظیم نے ابوز ڈے بو چھا كرتم مكري كب عداس في اليور في اليور في كما كريس في آخضور علية كوبتاياك چوده روزوشب سے يمال مول اور يرب یاں مواع آب زمزم کے کھانے ینے کی کوئی دوسری چزنے تھی اور میں نے کوئی گزوری محموم نہیں کی اور میرے پیٹ کی (موٹا ہے ہے يرى مولى) سلونيس محى ثوث كى بين _ تورمول الشالك في غرمايا كـده مر كردية والى غذا ب_اورمعيد بن سالم يدوايت كيا جاتاب ك انہوں نے عثان بن مان سے سنا کہ جھے مقاتل نے شحاک بن مزاحم کے بارے پس بتایا کرانہوں نے کہا کہ جمعے یہ بات پیٹی کرآب زمزم ے سر جمکمی نفاق ہے براُت کا ہاعث ہے اور وہ مرکی کوزائل کردیے والا ہے اور اس میں جمانک ابسارت کوجلا دیتا ہے اور جلد ہی وقت آنے والله بكروه فيل وفرات ك باغول سازياده خوهكوار موكار



(فائزه طاهر جهنگ)

السلام عليم! مين آپ كى بهت شكر گزار مول كه آپ ك دي ہوئے ننخ استعال كرنے سے ميرى بہت ى پریشانیاں دور ہوگئیں ہیں میگزین میں آپ کے آ رنکل بھی شوق سے پڑھتی ہوں۔ میں پہلے بھی آپ سے خط کے ذریعےمشورے لیتی ہول۔

(انجم ریاض ـ کو ٹری سندھ)

اللام يم المدي آب فيريت سي مو عكم حیدرآبادش کی دوست کے ہاں آپ کے ادارے کی طبع شده کتاب' ووانمول نزانے " پڑھنے کا شرف حاصل ہوا ے۔ کتاب یر ہ کریس بہت متاثر ہوا۔

(بنت غلام محمد ـ پنڈی)

اللامليم! ايك سال ع عبقرى مير دري مطالعہ ہے ماشاء الله بير بے حداچھا رسالہ ہے ميرے والد محترم رسائل كے سخت خلاف میں لیكن والدہ اليينہيں ہیں لیکن عبقری واحدرسالہ ہے۔ جوابا جان نے اپنی مرضی ہے

(ایک الله کی بندی)

السلام عليم! اكثر و بيشتر آپ كو خطائهتي رہتي ہول اور انشاء الله لهی رہوں گی ۔ کیونکہ میں نے محسوس کیا ہے کہ آپ سے رابطے میں رہنے سے گناہ سے بیخے اور خا نف ہونے کاعزم پختہ ہور ہاہے۔اب بھی صرف اس خواہش کے ليے خط لکھا ہے۔ كہ ميں نے 40 دن تك وظيفه كيا اور مزيد اس کوجاری رکھے ہوئے ہوں ۔ مرتا حال اس نے شادی کی یش شنیں کی Any Way میرے لیے کیا تھم ہے۔ وظیفه جاری رکھوں یا جھوڑ دون؟

صغیرہ گنا ہوں مثلاً غیبت اور جموٹ سے بیخنے کا روز انہ عزم کرنے کے باوجوداس بیاری ہے کمل طور پر چھٹکارانہیں مور پاہے۔جس کی وجہ سے بیزاری می ہوجاتی ہے۔ ہروقت بداحساس نگار ہتاہے کہ میں اس دنیا کی گناہ گارترین سیاہ کابر. ترین عورت ہوں جس کی نماز وں میں خشوع وخضوع نہیں

ے۔ فیبت ہے جھوٹ ہے۔ ہم وی کرنے کی وجہ ہے بعض سکول کالج کی سرگرمیوں میں غلط کا موں میں بھی باوجود کوشش بحيني ساتھودينايز تاب الاريكول كالح كي يول اور بيد مسٹرس بچیوں سے نا جائز طور پر میے ا کھٹے کر کے کھانے یعنے کی بارٹیوں کا انتظام کرواتی رہتی ہیں۔خودہمی کھاتی ہیں اور ٹیچروں کوبھی شامل کرتی ہے۔ میں جب زبان کھولتی ہوں تو مجھے زبر دست تقید کا نشانہ بناتی ہیں۔ادر کہتی ہیں کہ ہم خود جو يجهم ضي كرستم كيول بولتي ہويا قي ٹيچر بھي تونہيں بولتي _اگر يبال عزت برمنا بي زبان بندر كلو _اسطرح مجبور أغلط كامول مين ان كا ساته ويكرول اور ضمير ملامت كرتار بهتا ب_اب مجھے کھشک سا ہے کہ شاید مجھے یہاں نکلوانے ک سر گرمیوں میں ملوث ہیں بہت پر بیثان ہوں کسی محرم کے ساتھ ہےمحروم ہونے کی وجہ ہے بعض اوقات مرکاری کا م كے ليے غير مروت بات كرنے كى ضرورت يڑے تو جھى يريشان رئتي بول-

(محمد عبدالرهيم ـ ضلع اثک (حضرق))

اللامليم! كي بعدعرض ب كه مين في آيكا * بقری نومبر 2006 پڑھا پڑھ کرخوثی محسوں ہوئی کہ اس ز مانے میں بھی کچھ خدمت خلق میں بےلوث اور مخلصا ندانداز میں مصروف ہیں۔ ویسے تو دنیا میں ہرطرح سے لوگ انسانیت کودهو که دے رہے ہیں جس کا تجربه بندہ نے خود بھی کیا ہے کہ کتنے ہی ہومیو پیتھک اور دیگر ادوایات جو کہمنز ب جوكميس فخوداين ناداني كى وجد استعال كى جسكا بہت زیادہ نقصان موااللہ تعالی آپ کوخدمت خلق کیوجہ سے دنیا و آخرت میں کامیاب و کا مران رکھے اور ا آ کی عمر میں برکت عطافر مائے۔

رحکیم محمود ستار مدیل ـ جهنگ

السلام عليم! آب كا شائع كروه اجنام عبقرى گزشتہ روز مطالعہ کرنے میں ملا۔ پڑھ کرانتہائی خوشی ہوئی که رساله میں بہت محنت کی گئی ۔ بہت ی معلو مات کو یکجا کیا کیا ہے۔جو کہ انسانیت کی بہت بڑی محلائی اور نیکی ہے۔ امید ہے آ ب ای طرح عوام کے لیے بجر یورخد مات سر انجام دیتے رہیں گے۔

(ایک الله کا بنده)

اللامليم! امير بي كرآب بخيريت موتكم -آب كا

پیغام بذر بعید رمضان صاحب موصور جوار کل ورآخ فون كرتار والمركري في فون نداها يا شايد نبرتبديل موسيا مو-میرا ارادہ گزشتہ اتوار کو جناب کے یاس جانے کا تھا مگر جعرات کا دن احیا تک تکلیف ہوئی ۔اور ٹانگوں میں شدید در داور چلنامشکل ہوگیا۔اس دن ملتان چلا گیا۔ڈ اکٹر طارق محمود نے دواتیدیل کی اب افاقہ ہے فون پر بات نہ ہو تکی لہذا خطارسال ہےآ فی رند کریں اب ٹھیک جوں تمام معمولات اللہ کے فضل سے ٹھیک چل رہے ہیں۔ ورووشریف 52 كروژاورقلشريف45 كروژ ہوگيا ہے۔

اب صرف یا سلامُ ایک ہزار بار مزید پڑھنا شروع کیا ہے کسی نے بتلایا تھا کہ بہاری کے لیے بہت اکثیر ہے آپ اسکی اجازت فرمائیں۔ باتی تمام کچھودی ہے جو پہلے بٹلا تار ہا ہوں۔اللہ کا کرم اورآپ کی نظر کرم ہے سیسب چھمکن ہوا ہے۔اللہ تعالیٰ اور شخ صاحبان کی نظرعنا یت ہورہی ہے۔ آپ بھی وعاؤں میں یا وفر ماکمیں اور میری اور اہلید کی بیاری کے لیے خصوصی دعافر ماتے رہیں۔

خرم کے لیے بھی وعافر مائیں آج کل وہ لندن میں بے روز گار ہے۔ اس وجہ سے ہمیں مالی مشکلات کا سامنا ہے جاری سب کی طرف ہے بہت آ داب آئندہ ایے موبائل کا مبرتريزمائي-

(ڈاکٹر نصیر احمد خان ۔ کوھاٹ)

میں نے موٹا یا کورس دفتر عبقری ہے منگوایا جبرت انگیز رزلٹ بیں اور کوئی سائیڈ ایفکیٹ نہیں 10 دن میں 5 کلو وزن بغیر تکلیف کے کم ہوگیا میں خودا یم بی بی ایس ڈاکڑ ہوں اور جا کالٹ سیشلسٹ ہوں میری عمر 68 سال ہے موٹا یے کے ساتھ ساتھ میں تبخیر بدہضی اور قبض بھی ختم ہوئی مزید 8 کورس جمحوادیں۔

(محمد ذ والفقار مغل سکھر)

ما ہنام عبقری ملابہت بہت شکریہ آپ نے یا در کھا ایک وسالہ ک ممبرشب میری طرف ہے تبول فر مائیں ۔ رسالہ اچھا ہے۔ مضامين جائدار جين خصوصاً اسم اعظم والفصمون في متاثر كياب

12 رسالوں برشتنل عبتری کی فائل

مضبوط جلد محفوظ رسالے _آج بی طلب فر ما کیں _ بی فائل موجودہ واستدوماك كول ك لياكم ماب كريومعال ايت كى _ أي سال كالمل فائل قيت -/200 روپ علاده ۋاك خرج

بندہ سے محت اور عقیدت رکھنے اور شاگر دی کی نسبت پانے والے علیم عاش حسین فارو تی نے کھے واقعات تحریر کیے ہیں۔ جو دلچیپ بھی اور قابل عمل بھی ہیں جے پڑھ کرآپ کو بہت نفع ہوگا۔ اور بندہ کو خوش ہے کہ ایسے شاگر دیمی ہیں جو کلوت کے فائدے کا ذریعہ ہیں۔ موصوف خود عالم نہیں بلکہ میٹل اس کے دادام رحوم کا ہے۔ (مدیر)

しいいいますしていいれてなりま

ایک ورت نے آگراین کہانی سنائی اس کی دکھ بھری کہانی ہے بندے کو بھی رونا آگیا کہنے تھی کہ میں پنجاب (نیصل آباد) کی رہے والی موں 3 لڑ کے 2 لڑکیاں ہیں۔ان کے بھین میں ہی ان کے الد كانقال بوگيا مين في محر محرجا كربرتن مانح كر كيژ معملائي كر كے ان كى خدمت كى _ يال يوس كے انہيں جوان كما ان كى بزے ارمانوں کے ساتھ شادیاں کردیں بھی باب کی کی کا حساس نہ ہونے دیاا پی جوانی برباد کرلی۔ دومری شادی ان کی وجہ ہے نہیں کی کہ سوتیلا باپ خدا جانے کیا سلوک کرے آج جب بوڑھی ہوکر کسی کام کی نہیں رہی تو کوئی مجھے یو چھتا نہیں ہے ایک وقت کا کھا نا کھلانے کو تیار نہیں ہے یہاں چندونوں کے لیے آتی ہوں کر بچوں ے ملول گی او تے ہو تیوں سے باتیں کرونگی جیسے ہی آتی ہوں سب کے منہ بن جاتے ہیں مجھی اس آس پر کہ ٹاید دومرے بیٹے کے ہاں عزت ملے گی بھی اس کے گھر بھی تیسرے کے گھریوں محسوی كرتى مول جيسے ميں كہتى مول جس كادل جايارونى كا كارا وال ديا جس کا تی جاہا دھتکاردیا کیوں ایسے کرتے میں کیا انہیں نہیں مرتا۔ کیاان کو بوژهانبیں ہونا آخر کیا دجہ ہے سے کہتے کہتے وہ (امال) رونے لگیں۔ بندہ نے اسے تملی دی نماز کی پابندی کا عرض کیا اور "يالطيف يا ودود" كاعمل بتا كتفعيل عص مجما ديا كدكيد اوركس طرح کرنا ہے۔ کانی دنوں بعد اپنی بوی بٹی کولیکر آئی اور خوشخبری سنائی کەمپرا كام ہوگیا ہے۔اب میں بہت خوش ہوں ہرا یک عزت كرتاب يدية يدي يح الحي الرت واحرام كرت إلى

المادان كالمادات المادات الماد

اب یہ پیری بیٹی کا مسئلہ ہے دونوں ماں بیٹی نے جو بتایا اس کا خلاصہ یہ ہیٹی کی شادی کے چند سالوں ابعد اس کے شوہر کا انتقال ہوگیا اس کی کوئی ادلا دنہیں تھی ہوہ ہونے کے بعد ہمائی ہما مجید ں کے پاس رہے گی کیئن انہوں نے بردارسوا کیا برداظلم کیا اس سے بہلے میں ای کے اصرار کے بادجود دوسری شادی سے انکار کرتی رہی

تھی۔اب مجور موکر میں نے ای کو پیغام دیدیا کہ اگر کوئی رشتہ ہے ق فوراً ہاں کردینا اٹکارنہ کرنا اس کے بعدا یک ایے گھر میں رشتہ طے ہو حميا جس كى مبيلى بيوى وفات يا بحكي تقى اوروه بحى اولا و يعم وم تقد بېرحال اس <u>ے نکاح ہوگيا چ</u>ند سال بڑے ا<u> چھ</u> گزرے اولا داس ہے بھی نہیں ہوئی اس کے بعد پھر گھر میں دنگا فساد شروع ہو گئے۔ مراثو بررکشہ چلاتا ہے۔ جسے بی کام کارے والی آسی میری ساس ای ہے شکا بیٹی کرنا شروع کر دیتی ۔ میرے شو ہر اعتدال ے چلتے رہے آ ہت، آ ہت، زبانی لا ائی سے بات ہاتھوں کی لا ائی تك كنفي جاتى اور محى مجمع اورجمي مير يشو بركومي ينائى لك حاتى مبرے گزارا کرتے رہے آج تو حد ہوگئ ماں بیٹوں نے ماریٹائی کر ككر ابرنكال دياجم ميال بيوى يزدسيون ككر يط محد م كهدون بعدميال كوتو مناكر لے محتے مجھے لينے كوئى نبيس آيا مجبورا رشتہ داروں کے ہاں قیام کرنا بڑا اور رشتے دار بھی کب تک برداشت كرين بريان مول كيا كرول يجهي من نبيل آتا كيا كرول كاش موت آجائے اور ونياكى اس ذلت ورسوائى سے جان چھوٹے بندونے اے تیلی دی اور نماز کی پابندی کی تاکید کے ساتھ يى كال بناد يا ادرآب كى بنائے موع كل كى قل كرتے موت يہ جمی ساتھ کرنے کو کہا کے 'یا لطیف یا ودود' ہر فرض نماز کے بعد 3 شیح پڑھ کرشو ہر کا تصور کر کے اس پر چھو تک ماریں بہر حال اس عمل كى بركت سان كاكام بن كيا-

يع كالدوح بوبك ب

ای طرح ایک بوڑھی امال کے ساتھ آنے والی بہن نے اپنی کہانی یوں سائی عبد الرحمٰن (ان کے شوہر) کے ابا اور میری امال و دونوں سکے بہن بھائی ہیں۔ یعنی عبد الرحمٰن جراماموں زادیش اس کی چھوپھی زاد ہوں ہم وونوں کی شاوی پر ماموں کے علاوہ کوئی راضی نہ تھا۔ یہاں تک کے عبد الرحمٰن بھی۔ دراصل وہ لوگ بہت ذیادہ امیر ہیں اور ہم بے حد خریب ان کا کاروبار پورے شہریش پھیلا ہوا ہمر ہیں اور ہم بے حد خریب ان کا کاروبار پورے شہریش پھیلا ہوا ہمر ہیں اور ہم بے حد خریب ان کا کاروبار پورے شہریش پھیلا ہوا ہمر ہیں اور ہم بے حد خریب ان کا کاروبار پورے شہریش کے بیلا ہوا ہما میں جوالہ ہوں کا جہزیکر آئے اور عبد الرحمٰن بھی کی ہوئے اور میراثر ورموخ والے فائدان کی ماڈرن لاکی سے شاوی کا خواہش میراثر ورموخ والے فائدان کی ماڈرن لاکی سے شاوی کا خواہش مند تھا۔ تا کہ وہ ایک کاروبار کومزید بڑھا سکے میرے والدین بھی

گھریس خوش نبیس دہوگئی لیکن میرے ماموں نے اپنی مہن کر داضی كرليا اورائ محروالول عال بحكر كال كرك چھوٹے سے كھر ے عالیشان بنگلے میں لے آئے اس گھر میں آنے کے بعد میں نے بزى عيش كى بيزاسكون ملا آرام اور وراحت طى تقريباً أيك سال بعد میرے ماموں کا انتقال ہو گیا ان کی وفات ہونی تھی۔ کہ میری زندگی تلخ ہونا شروع ہوگئ سب گھر والے اجا تک بدل گئے سب نے طوطے کی طرح اپنی آٹکھیں کھیرلیں میرے ماں باب کا داخلہ ا ہے گھر میں بٹد کردیا اور مجھے کی گئی ماہ بعد ان ہے ملنے کی اجازت لمتی تھی گھر کے کام کاج کے لیے کئی ٹورتیں ملازم تھیں اب انہوں ئے سب کی چھٹی کروادی سارے کام کا بوجھ میرے کندھوں پر ڈال دیا گیایش دن رات جانورول کی طرح کام میں گلی رہتی۔اب میری ساس اور نندوں نے گالی گلوچ شروع کردی مارنا شروع کر دیا بات بات پريرى دهنائى مونے كى عبدار حن سے شكايت كرتى وه الك ے مارتے کوئی بات سننے کو تیار نہ ہوتا اتنے د کھینے کے بعد میرے ول میں جینے کی آرز وختم ہو چکی ہے کئی بار مرنے کی کوشش کی لیکن مجھ بدنصیب کوموت بھی قبول نہیں کرتی اب اس مای کے کہنے پر آئی ہوں برائے مہر بانی میرے مسئلے کا کوئی حل بتا کیں یا کوئی زہروانی دوادی جے کھا کردنیا کے غموں ہے جات ال جائے۔ بندہ نے دکھ ك اس فضا كونتم كرنے كے ليے رشع يرد ما

اب تو تھبرا کے رہے ہیں کہ مرجا کیں گے مرکز بھی چین نہ پایا تو کدھرجا کینگے

تو بہر حال اپنے استاد ومر شد حکیم مجھ طار ت محمود چنتائی کی جنتی یا تیں عظمی ایسٹی کے جنتی یا تیں ایکٹی کا دی پابندی سے نماز پڑھنے کا دعدہ الیا اور کھل آوجہ ویقین کے ساتھ عمل بتا کر کرنے کی تا کیدک انشد کے فضل دکرم سے آئ آئ کا کھر شادو آباد ہے اس کی نندوں کی شادی ہوچکی ہے وہ اپنی دنیا میں عمل سال دووڈ نے اپنیا مجمز وہ کھایا۔

שטלטגוובוושל בינט

ای طرح ایک مائی اپنی پی کولیکر آئی اور بتایا کراس کارشته اس کے تایائے فیروں سے شادی کی جس کی بعد سے اسے اس کی تایائے فیروں سے شادی کی جس کی بعد سے اسے اس کی طرف سے بوے صدمے لینے پڑے اب انہوں نے اپنی اسے بھائی سے سے انہوں نے اپنی اسے بھائی سے سے کہدکر دشتہ لے لیا کہ میں بوڑھا ہو گیا ہوں معربیو صدے برداشت

نہیں کرسکتا کوئی دوسری بہوآئے خداجانے کیاسلوک کرے میری این ہو گاتو خیال کرے گی وغیرہ وغیرہ ہم سب نے یہاں رشتہ طے كرنے يرمنع بھي كيا۔ بہر حال بھائي كے ول ميں بھائي كي محبت غالب آ گئی اورانہوں نے میری اس کڑی کا تکاح کر دیا اور چندونوں بعدوی ہواجس کا ڈرتھاان کی ساس ان پرظلم وستم کرتی ہےان کے تایاجی خاموثی ہے و کیمتے رہتے ہیں شوہر ملازم ہے بھی بھارآتے ہیں صبر کی تلقین کرے چلے جاتے ہیں کئی سال گزرنے کے باوجود اولا دنہ ونے کی وجہ اب میاں بھی بیزار بیزار نے ٹیل نہ ہنسنا نہ بولنا زندگی میں جیسے کوئی رنگ ہی نہیں ہے یہاں والدین کے گھریرآتی ہوں سسرال جانے کودل نہیں کرتا ماں باپ سمجھا بجھا کر دوبارہ بھیج دیتے ہیں مجبور ہوکر چلی جاتی ہوں اب آ کی تھی چندون آرام کے گزارنے نتے کہ بلا دا آگیا اے کاش پیدا ہی نہ ہوتی میرے بولنے سجمانے سے پہلے ہی ان کی والدہ انہیں سمجمانے لگیں مبر وحوصلے کے ساتھ زندہ رہنے کی تلقین کرنے لگیں۔ بہر حال بندے نے اس وظیفے کی برکات والے کئی واقعات سا کرانہیں عمل بتاديا الله كرم سان كى زندگى بھى اب شادوآ باد ہے۔

22020

اسی طرح ایک بہن کسی اور کے لیے مشورہ کرنے آئے تھی اور · انہیں یکل بتایا تو انہوں نے اپنا واقعہ سایا کے میرے میاں بڑے غے والے تھے ہروت بات بات باز تے جھڑتے رہے تھے جس ک وجہ ہے میری اور میرے بچوں کی زندگی عذاب بنی ہوئی تھی کسی نے بتایا عالبًا میں نے مجمع پڑھاتھا میں اپنے شو ہرکو جب بھی کوئی کھانے بنے کی چروی تواس رکم ہے کم 3ہار یاوووو بڑھ کر دم کر کے دیتی الجمداللہ اس عمل کی برکت ہے میرے میاں کا غصرتم ہوا گھر اس وامان کا مرکز بن گیا اس مل میں جوآپ نے بتایا ہے یا لطیف (لطف وکرم کرنے والا) کا اضافہ بھی ہے ضرور بہضروراس کا کام بن جائے گا اور واقعی اللہ کے فضل وکرم کے ساتھ اس ممل کی بركت ساسكاكام بن كيا-

ير شور بريادان المسال المعدر كارت

ایک بہن نے اپنی غم محری داستان سنائی کے میری شادی این مامول زاد سے ہوئی 4 نے بھی ان سے ہوئے شوہر بڑے پیار ومحبت کرنے والے خدمت گزار تھے زندگی بڑی پرسکون گزررہی تقی دنیا میں رہ کر جنت کا مزہ آ رہاتھا۔ ہرکام بڑے احسن طریقے ے ہور ہاتھا کہ خدا جانے ہمارے ہنتے بنتے گھر کوئس کی نظر لگ گئ ہوایہ کہ ہمارے پڑوں میں بنجاب سے سے کرائے دارآ کردہے کئے پڑوی ہونے کے ناطح ہماراان کے گھر آنا جانا ہو کیا میرے میاں کی اس گھر کے سر براہ سے دوتی ہوگئ چند سالوں بعد اٹکا

انقال ہو کیا اور میرے شوہراس بیوہ کی محبت میں گرفتار ہو کئے ۔ سبیں سے ہمارے کھر کا امن وسکون تباہ ہونا شروع ہوا میرے ساتھ اس عورت کا رومیہ سوکٹوں والا شروع ہو گیا میرے شوہر برایناا تناحق جتلانے گئی۔ جسے میرانہیں اس کاشوہرے میں نے اس کے لڑے کواپن مجھی جھی دی ہوئی ہے میری مجھی نے انہیں میرے (شوہر) کواس ورت کے ساتھ ملتے دیکھ لیاتو کہنے لگے کہ یں نے حلالہ کیا ہے بہر حال دن بددن شوہر مجھے سے میں بثو ہر ہے دور ہوتی جارہی تھی گھر اگر چہ انہوں نے اب دوسری جگہ لے لیا بيكن فون يرجم باتي سادي بي باريم مارك مرآجاتي ب اور میرے شوہر اور وہ ایک ساتھ بیٹ کر بائیں کرتے ہیں۔ اس ونت مير دل يرجو گزرتي بوه من عي جانتي مون مير دشو بر مجھی کہتے ہیں مجھے صرف اس سے ہدردی ہے اور کوئی تعلق نہیں اوراس پر بچوں کے سریر ہاتھ رکھ کرتشمیں کھاتے ہیں اور جھی طاله کی باتی کرتے ہیں اگر صرف طاله تھا تواب تک انہوں نے سی دومرے کے ساتھ نکاح کیوں نہیں کیا بہر حال بڑی طویل ان کی کہانی تھی بندے نے انہیں نماز کی تلقین کی صبر کرنے کا کہااور یرده اختیار کرنے کی دعوت دی ہے بردگی کے نقصانات بتلائے اور فاموثی کے ساتھ ال کرنے کی تاکید کی اور ساتھ ای تحد دلین کتاب بد صنے کوکہا جس پراس نے فوراعمل کیا اور فدکورہ کتاب لے لی کافی عرصه بعداس بهن كاو دباره آنا هوا . بيزى خوش وخرم تميس خود بى بتايا كميس برطرف مايوس بو بكي تى اس ليدين كاتوجد الملك الله كى رحمت ع ميراكام بن كميا ميراشو برجم يرمبريان موكمياحتى كر جرت انكيز طور رجهے سے معانى بھى مائلى كے يس فے تيرے ساتھ بدی زیا دتیاں کی ہیں تیرا دل دکھایا اور بچوں کے حقوق غضب كے الحمد الله اب ميں مطمئن موں احقر كوسب سے زيا ده اس چیز ک خوثی ہوئی کداس بہن نے برقعہ بہنا ہوا تھا جس کی احقر نے تعریف کر کے حوصلہ افزائی بھی گی۔

يوى المراحداد كالمايد

ای طرح کانیک واقعہ رہمی ہے ہمارے کنڈیارواور بھریاروژ کے کیچے کی طرف بروہی قوم کا ایک گاؤں ہے جس میں دو بھائی حافظ خالد محمود ، احمد محمود رہے ہیں ۔ بڑے بی تخلص سے اور کھرے سادہ تم کے ساتھی ہیں۔ بھائی کے مغالمے میں جب آپ بندہ سے ناراض ہو گئے تھان میں سے ایک محود بھائی نے مجھے بری تھیجتیں کیں اور بار ہا فون کر کے تمجمایا کہ حاسدلوگ پر دپیگنڈہ کرتے ہیں اور بعض دفعد آ زمائش ہوتی ہے دیکھنا مرشد کو نہ چھوڑ ناتعلق نہاؤڑ نا چاہے مرشد کھی کے برداشت کرناہ وغیرہ وغیرہ آپ سے ملنے كانبيس برااشتياق ببهرحال بعائى خالدمحود كي يجهو في بحائى احمد

محمود جو كه برو_ خوبصورت نوجوان بي _ درمياند تدمضبوط جسم كي داڑھی (تحرلباس وغیرہ میں سادگی)ان کی اپنی ہی برادری کی ایک لڑکی ہے نکاح ہوا نکاح کے پکھ ہی عرصہ بعدانہوں نے (انکی بیوی ئے)مطالبہ شروع کر دیا کہ آپ (نعوذ ہااللہ) داڑھی کٹواویں حافظ صاحب نے صاف اٹکار کر دیا اور پیار دمجت سے سجھایالیکن کوئی اثر نہ ہوا اور گھر حچبوڈ کر اینے والدین کے مان چلی گئی بار مالانے کی کوشش کی برادری کےمعززین نے کوششیں کیس ان کا ایک ہی مطا لبرتھا كدواڑھى كۋادىي بدسالول سے بيسلسله چل رہاتھا مطالبد ماننا نامكن تھاليكن حافظ صاحب طلاق بھى دينے كوتيار نبيس تھے۔ بندہ نے انہیں بیل بنا کرستفل پڑھنے کوم کیا کافی عرصہ گزر کیا بندہ كراجي آكراس بات كوبھول ہى گيا تھا كەابھى چند دنوں يہلے حافظ صاحب کے بڑے بھائی کا فون آیا تو بندے کویاد آ گیا۔ میں نے

طبی تجربات ومشامدات

تج بات: فلوكرين كمائع موية لوكول كے لئے خوشخري۔

مشاهات: سيد برسيد يطي نن جات بايس مريضول م لئ يام راحت قارئین کرام کتاب "طبی تجریات و مشاورات" آب کے ہاتھوں میں ہے۔ یہ بندہ کے ان آبی شخفیق مضامین کا مجموعہ ہے جوعرصہ دراز ے اندرون و ہیرون مما لک مختلف انٹرنیشنل اخبارات ورسائل میں شائع ہوتے رے اور لا کھول قار تین نے اس سے استفادہ کیا۔ بندہ نے اس ہات کی کوشش کی ہے کہ محترم قارئین تک الیم معلومات یانسخہ جات م بنجائے جا تھی جو کہ سلسل تجربات ومشاہدات کی کسوٹی برآ زمائے محے ہوں۔"اس کتاب میں کیا ہے چند جملکیاں ملاحظہ فرما کیں "زری یو نبورش کے مروفیسر نے دعا جونہایت مختصر برجی اور افوا ، برائے تاوان ے ج کمیا بلکہ ڈاکواعتراف کر گئے کہ ہم اندھے ہوجاتے تھے وہ دعاکیا ے اس کماب میں دعا اور تمام تعصیلی واقعہ پڑھیں ہی^{د مک}ی کے بالول ہے گردوں کے ڈائیلاس پھری اور پیشاب کی بیار یوں کا خاتمہ کا سفید ہے کا درخت ہر کھر میں ہے مرف بتوں ہے وہ فائدے حاصل کریں جوآ پ کی سوچ ہے بالا تر مثلاً وائی نزلد، زکام، الرجی، ٹائسلر اور جلدی امراض جرے کے روب اور نکھار کے لیے سفیدے کے بے شاندار میں اس كتاب من يرميس الم چندكم قيت اجزاء رمشمل ايك قيوه جو برمخض بنا سکے ہر گھر کی ضرورت اور اسکے فائدے کتنے ہیں کیونکہ غل با دشاہوں ك شايى دسترخوان كى زينت تها چربدرازر باليكن بيداز افشا موكيا كييم موا وه آسان نسو کیا ہے۔ اس کتاب میں پڑھیں خوش ذا نقتہ کی صحت مند بھی من كاجر مدول كرم يعنون كاعلاج مينخوا في اور نيندك كوليان كلماني والوں کے لیے اس کتاب میں ایک آسان ٹوکلہ 🌣 تیز ابیت جلن برانا السريراني حيس نسل درنسل چلي آري بصرف 15 رويدي منظمي اسكا فوری علاج ہے طریقتہ اس کتاب میں ضرور پڑھیں ہیں چونے کا یائی ہر بان والے کے ماس ہے مفت ٹل جا تا ہے آگر ہر گھر میں رکھا جائے تو اس گھر کے تمام بجے ہمارنہیں ہو کئتے ہیں اور گھر کے مرد وخواتین کی ایسی انو کھی بیاریاں بالکل ختم ہو کتی ہیں جو جائے نہیں جاتیں ۔اس کے حالاوہ اوراتنا کھ کہ جرورت نیا تجربنی میں اور نیا مجروسدے

پو چھاہاں بھائی وہ بھائی احمد محمود والے معاملے کا کیا بنا تو انہوں نے مبارک بادویے کے بعد خوشخری سائی کہ ابھی چندہی دنوں پہلے ان کامعاملہ کل ہوگیا ہے بھا بھی گھر آچکی ہے۔

ائی بیوی کے کردار پرشک ہونے لگا

اتى طرح كاليك واقعه يول پيش آيا كه مارے ايك عزيزكي شادی پنجاب کے کسی علاقے ہے ہوئی لڑی کے والدین غریب میں سادگی سے زعتی ہوئی کافی عرصہ (3-4) سال تک خوشی سے زندگی بسر ہورہی تھی کہ اجا مک اسکے شوہر کے موبائل فون برمس كاليس آن لكيس ادهرے جب تنك آكراي نمبر يرفون كيا جاتا تو ادھرے کوئی جواب نہآتا او کے کرے فون کو ویسے چھوڑ ویتا جس ےان پر انہیں خصہ بھی آ جاتا اور اگر اتفاق ہےان کی بیوی فون اشحا لیتی تو ادھرے کوئی مرو بولنا شروع کروجا اس سے ہمارے اس عزیز کوا تی بیوی کے کردار برشک ہونے لگااور بلا آخرابک روزا نی بیوی کے سسرال حاکران کے عزیزوں کو کہا کہاہے غیرم دوں کے فون آتے ہیںان کا فون آیا بندہ کیونکہ پہلے بھی ان کی ایک مرتبہ گھریلو اڑائی کے دوران ملح کروا چکا تھااس لیے دوبارہ بھی رابط کہا کہ شاید سى طرح معامله على موجائے اب معاملہ شک کا تھااور ایک مرتبہ منك كانت لك مائة تومير عنيال ميسليمانا برامشكل موتاب بندہ نے انہیں بیمل بتا دیا اور آلی کے لیے کہدویا کہ میں اے سمجماؤ نگا بعد میں اس ہے ملا اور سمجھا یا بھی کیکن وہ اس موضوع سریات كرنے سننے كوتيار بى نہيں موااس بمن كا جب بھى نون آتا أنہيں اس عمل کی یادیهانی کراتاوه کهتی جب سکون ہی نہیں توعمل ہوتا ہی نہیں میں کیا کروں بہر حال کافی مثالیں عرض کیں اور کہا کہ یہی آخری حل ہے اور کوئی حل نہیں ماں باپ کی وہ نہیں مانتا کسی عزیز رشتہ وار ووست احباب کی وہ سننے کو تیارنہیں بیمل کر واللہ رحم کرے گا انشاء النَّد مسَّلة ل بوجائے گا۔ بہر حال بزی مشکل ہے عمل کرنے برآ ماوہ ہوئیں عمل پوراہونے کے بعداطلاع دی کہ بھائی عمل بھی پوراہو ميا يركو كي يو چيخ تك نبيس آيا بندے نے تىلى دى اور ايك بار پھر ووباره عمل کرنے کاعرض کیا مگر ہمت ندکی پھرکسی نے ایناؤاتی تج بہ بنايا كمير براتحوفلال مسلدتها مي في يمل جارباركياتب جاكر میرا مسئلے مل ہواان کے کہنے پرانہوں نے دوبار عمل شروع کیا۔ الحمداللدان كاستليل مواادركم آبادموا

غلط راستے ہے عل آقلی اور دنیا والوں نے بی محرکر مجھے لونا

ای طرح کا ایک جمیب واقد نواب شاہ میں چیش آیا جو کہ دادا مرحوم نے سنایا تھا ہوڑھے دالدین کی ایک جوان لڑکتھی بڑے ناز و نغمت سے پال تھا اکلوتی ہونے کی وجہ سے صدے زیادہ اس سے پیار دمجت کیا جاتا تھا ہر خواہش کا احر ام کیا جاتا اکلٰ تعلیم دلوائی گئی پھرکسی

آفس میں ملازمت کرلی کھی عرصہ کے بعداس اڑی کے اینے آفیسر ے ناجائز تعلقات ہو گئے (جے دنیا محت کہتی ہے) والدین کو یتا بى نہيں جلا جب تى دن كرر كے وہارى كرنيس آئى والدين نے آفس ہےمعلوم کیا وہاں ہے جواب ملا کہ ایک ہفتہ ہے چھٹی کیکر يهال سے گئي ہے مال باب بڑے يريشان موسے رشتے دارول میں تلاش کی دوست احباب سے ذکر کیا جب سبطر ف ہے مابیس ہو گئے تو ایک بارا جا تک کہیں ہے آتے ہوئے نظر مزدی ان کی بٹی ایک بدی خوبصورت گاڑی سے نکل رہی تھی بد کرائے ک گاڑی میں تھے انہوں نے گاڑی رکوائی اور دیوانہ وارلز کی کوآ وازیں دیتے اسکی طرف بھا گے لڑکی نے کوئی توجہ نہ دی انہوں نے زبردتی گاڑی میں بٹھا نا جا ہاتنی دہر میں وہاں برلوگوں کا ہجوم اکٹھا ہوگیا ایک ریملاقه جهال پریسب کچه دور با تماایک لسانی تنظیم کا گژه مجها جاتا تفالر کی کے والدین جو کہ پٹھان تھے ان کوصاف اردونہیں آتی تقى اورائر كى چونكەتعلىم يا فتاتقى اورشىرى زندگى مىس برورش ياكىتقى انہیں اردوصاف آتی تھی لاک نے شور مجانا شروع کردیا کہ یہ مجھے اغوا كرنا جاہتے ہیں اور پہتنہیں كون ہیں اب ہجوم بين كرغصہ میں آگیا اور اس کے والدین کو مارنا پٹینا شروع کر دیا یہ بہت چیخ طلائے کہ ریمری بٹی ہے مرکسی نے یقین ندکیا ہولیس نے آ کر جوم کوکنٹرول کیااورتھانے میں حاکرتفتیش کیاڑ کی نے اقرار کیااور بتایا کہ میں عاقل بالغ ہوں میں نے اپنی رضامندی ہے اپنی مرضی کے ساتھ شادی ایخ آفس کے آفیسر ہے کی ہے اس دوران وہ آفیسر بھی تھانے میں پہنچ کے اوراس نے نکاح نامہ جو کہ عدالت میں ہوا تھا چیش کیا انظامیے نے لڑی کواس کے ساتھ بھی دیا اورلڑی کے والدين كو چندون لاك اپ ش ركه كرچيوژ ديا والدين اس واقع ے ات دل برداشتہ ہوئے کہ اپنا مکان کا کرروتے ہوئے (صوبہ مرحد) ملے کے دادام حوم فرماتے ہیں کہ بیرے ایک جانے والے ہیں جو کہونے کا کام بھی کرتے ہیں ان کے خاندان کی کسی لڑکی کواولا دنہیں ہوتی تھی میں نے اس کاعلاج کیا تھا جس ے اللہ کے فضل وکرم ہے وہ صاحب اولا دہوئیں بیزر گرمیرے یاس ایک عورت کولیکر آئے وہ عورت مسلسل روئے جارہی تھی دادا فرماتے ہیں میں نے ان کی تلی کے لیے کھر بھیج دیا اس دوران اس زر کرنے اس عورت کی کہانی سٹائی اور بتایا کہ بیعورت وہی اڑ کی ہے جس نے محبت کی شادی کر کے اسینے مال پاپ کو والدین ماننے سے الكاركرديا تفااس كى وجداس كودالدين شهرى چهوزكر يلے كے اب بہارے محلے میں کراہیے کے مکان میں رہتی ہے میرے سانے ہے بہتر ہےآپ خودہی اس سے ان کی کہانی سن لیس پھر جیسے آپ کی تجھی میں آئے کریں میں توانی بیوی کے مجبور کرنے پراھے آپ

کے پاس کیر آیا تفامیرادل کہتا ہے جیسی کی تھی اب دلی مجرے بھی بہر حال دادام حوم نے اس کی کہانی کومزید بوھاتے ہوئے جو بتایا ا بنی با داشت کے مطابق تح بر کرتا ہوں لڑی نے بتایا کہ جن ہے میں نے بحت کی شادی کی تھی وہ پہلے ہے شادی شدہ تھا جس کا مجھے علم تھا لیکن لا کچ نے میری سوجے سیجھنے کی صلاحت کوختم کرویا تھا۔ آفس میں ان کے بعد میر ای تھم جلتا تھا ان کی گاڑی کی جانی میرے ماس ہوتی تھی جس پر جہاں دل جایا گھو نے چلے گئی۔ ہزاروں رویے کی شایک کرواتے نکاح کے بعد الگ ے فلیٹ کیکر دیا سارا دن میرے یاس رات کومہلی بیوی کے پاس چلے جاتے ان کی محبول عنا ينوں كى وجہ ہے ميں اتنى خو دغرض ہوگئى كہ اپنے والدين كونہ بنايا نہ کوئی مشورہ کیا کیونکہ ہم پٹھانوں کی جس توم تے تعلق رکھتے ہیں وہاں اگر کوئی لڑکی خاندان ہے باہر پسند کی شادی کر لے تو اے حان سے مارد سے ہیں بہر حال اس طرح ایک روز شاینگ ہے والیسی آتے ہوئے والدین سے عکراؤ ہو گیا۔ پھروہ کچھ ہوا جونہیں موناجات قايس نے اے شوہر کے ساتھ رئے لکی خمير بھی ملامت بھی کرتا تو زیادہ توجہ نہ ویتی والدین ہے تکراؤ کی خبر اخبارات میں تکی تھیں انہیں خبروں کے ذریعے میرے شوہر کی پہلی بیوی بچوں کو ہماری کہانی کاعلم ہوا چند مبینے تو وہ خاموش رہے اس کے بعد انہوں نے کسی نہ کسی طرح میرا پیچھا کر کے میرے گھر کا پیڈمعلوم کرلیااور بس چرو ہی ہے میری بربادی کا آغاز ہواایک دن میرے شوہر ک بیوی اور اس کا بو الز کا زبردتی گھر میں داخل ہوئے میں نے سمجھا کوئی ڈاکو ہے میں نے شور کرنا جا ہاتو اندر کمرے میں مجھے دھیل کر مجھے مارٹا شروع کردیا۔اور بڑی برتمیزی کی اورکہا یہ تیرے باپ کا محرنبين مير بابكاب تيري مال كانبين ميرى مال كاب المحالة تؤنے میرے باپ کوشکار کیا ہے۔اور نا قابل بیان گالیاں وہے ہوئے واپس چلے گئے میں سارا دن ساری رات روتی رہی فون مر ایے شوہر سے ہات کرنا جا ہی تو فون کٹ جاتا تیسرے دن میرے شوہرآئے میں نے سوما کہ بری جاہت ہیری بات سیں کے تىلى ديكے النا مجھ ير بى ناراض ہوئے كرآپ نے بيرے بيوى بچوں کی تو بین کی ہے جھے برتو ان کی باتوں سے تیامت اوٹ علی ببرحال بات فتم ہوگئ بھی ان کے بیٹے آتے تھے بھی ان کی بوی مجمی کوئی الزام مجمی کوئی تہت روز کی لڑائی سے تنگ آ کر میں نے بھی اینے حقوق مانگنا شروع کردیئے۔ یہاں سے مزید مصیبتوں ك يهاو كر مح ش سوج بحى نيس كتى تحى كديمر عشوم دن دات میرے بیار کے گیت گانے والے جن کے لیے میں نے خاندان کو چھوڑا والدین کو چھوڑا وہی جھے یہ کیے گا کہ تو گندی عورت ہے

دیا تھا تھے پر کیسے اعتبار کیا جائے کل تو جوفخر بدایے دوستوں احباب میں کہتے تھے کہ میری ہوی نے میری خاطرایے والدین کوچھوڑا آج وى چزعيب بناكرة بين كى جاتى بالآخر مرع شوبرنے میرے معصوم نیچ کا بھی خیال نہ کیا اور دھکے دیکر گھرے باہر نکال دیا اور اسطرح میں ونیا میں عبرت کا نشان بن گئی کوئی مجھے کرائے کا مکان دینے کو تیار نہیں تھاوہ رویے جومیں نے اپنے نام ہے بنک يل جن كي بوع في كب تك علت بالأخروه بهي ختم بو كي ين نے اینے والدین کو تلاش کیا تا جلا کہ وہ شمر ہی چھوڑ گئے ہیں کسی ے کے گھر طازمت کے لئے جاتی تو نوجوان ہونے کی دجہے مورتیں ملازم رکھنے ہے انکار کر دیتیں ۔ حالات ہے مجبور ہو کر غلط رائے رپیل نکلی دنیا والوں نے جی بھر کر مجھے لوٹا جب بچھے شہر ہاتو چھوڑ چھاڑ کر ملے گئے بہر مال میں نواب شاہ چھوڑ کر حیدر آباد چلی آئی کیونکہ سب لوگ انجان تھے اس لیے ایک کوٹھی پر کام مل گیا اس طرح این 5 سالہ لاکے کے ساتھ کرائے کے مکان میں رہتی مول پڑوی بڑے ا<u>چھ</u>لوگ ہیں دن تو کام کاج میں گزر جاتا ہے رات کو مال باب بڑے یا دآتے ہیں ان کامعصوم چیرہ اور پھر مجھے پیارے گاڑی میں جیسنے کو کہنا میراان کو ماں باپ مائے ہے اٹکار کر نا اور پھرلوگوں کا ان کو مارنا مہسب منظر جب آنکھوں کے سامنے آتا ہو نیندا جات ہو جاتی ہے بستر پر کانٹے بچھو دوڑتے نظرآتے ہیں ساری رات بے سکونی بےقراری میں گزر جاتی ہے ہائے میں نے بیکیا کردیا کاش بیسب بچھ ند ہوتا کاش اس واقعہ ے پہلے میں مرجاتی ماں باب اولا وے کیا جا ہے ہیں خاص طور پرلز کی ہے تو کوئی لا کی نہیں ہوتا ساری زندگی دیے ہی رہے ہیں نواز تے رہتے ہیں ۔ مولوی صاحب میں کب کی خود کشی کر چکی ہوتی اگر بیمعموم بچیمرے ساتھ ند ہوتا داداجان نے کمل کہانی ننے کے بعداس سے یو چھا کہ بٹی اب جو ہوا سو ہوااب آپ کیا عامتی ہیں کہنے گی میں صرف بیاجی موں کرمیرے والدین مجھے مل جائيں اور ميں ان سے معانی ما تك لوں اور وہ مجھے معاف كر دیں میری جنت میرے ماں باپ مجھے اپنے قدموں میں جگہ دے دیں بس بیمیری تمنا ہے میری خواہش ہے اگر ابیا ہو گیا تو میں سکون ہے مرسکونگی در ندتو آ کے جوانجام ہوگا وہ مجھے نظر آ رہا ہے۔ خدا کے لیے میرے لیے پچھ کریں ساری زندگی آپ کو دعا دین ر ہوگی دادا مرحوم فرماتے ہیں میں نے انہیں کافی بدایات وس کئی كتابين لكه كردين كدان كامطالعه كرين اورعمل بتاديا كالى مرچون کے علا وہ اٹھتے بیٹھتے چلتے پھرتے غرض ہر وقت یہی'' بالطیف ہا ودود' پڑھنے کو کہا ہر چلے کے بعد آتی اٹی کارگز اری ساتی انہیں مبر واستنقامت کے ساتھ ای مل کو جاری رکھنے کا کہتا رہا دوسال تک

ان کامئلے طل نہ ہوا آخری بار جب آئیں تھی اس کے بعد سالوں تک ان کے آنے کا سلسلہ بند ہو گیاان کے محلے کے صاحب ہے معلومات لی سب نے لاعلمی کا اظہار کیا کے ہمیں خود پتانہیں اجا تک بغیر کسی کواطلاع وے کر کہاں جلّی گئی شایداس کے شوہر نے اغوا کر والیا ہوغرض لوگوں کی مختلف آ را کمی تھیں پھر ایک دن ا جا تک ان کا خط موصول ہواجس میں تفصیل کے ساتھ اس نے لکھا تھا کہ میں حسب معمول کو تھی ہے کام کر کے بیچے کولیکر گھر کی جانب آرای تھی اور اس دن جھے تخواہ کی تھی میں نے جلدی گھر چینیٹے کے ليه ركشه كرواليا ركشه والا بوژ هافخص اور بیمان تها میں نے بیشنے کے بعدغور ہےا ہے ویکھا تو اس میں مجھےا بے والد کی شاخت نظرآئی میں نے اس سے گفتگوشروع کر دی کون ہے کہاں کاریخ والا ہے کیا نام ہے اس نے بتایا تو میری چنخ نکل گئی وہ تو ہمارے گاؤں كار ہے والا تھا اور مزيد كدوه ميرے والد كا بھائى اور ميرا چيا تفامیں تو یا گلوں کی طرح رونے لگی تو وہ بڑا جیران اور ہریشان ہوا میں نے اس کے گلے لگ کر بتایا کہ میں اس کی بدنصیب بھیتی ہوں تو دہ بھی بڑاخوش ہوااورروتے ہوئے بتایا کہ میرا بھائی میری بھالی اہمی زنرہ ہیں اور گاؤں میں اپنے آبائی گھر میں رہتے ہیں دونوں یا گلول کی طرح آپ کی ہاتیں کرتے رہے ہیں بھی روتے روتے بنے لکتے ہیں بھی بنتے بنتے رونے لکتے ہی لیکن نہ جانے کیوں ر امید ہیں کہ ایک ون ان کی بٹی ضرور آئے گی بین کر میں بے قرار ہوگئی میں نے کہا چیا مجھے فوز اان کے پاس نے چلو چیانے بہت سمجمایا کہ کل چلیں محتم تیاری کرلومیں نے کہامیرے ہاس کچھ نہیں مجھے بس ابھی نے چلو۔ بہر حال چیانے ایک جگدرکشہ کھڑا کیا اور پھر بس میں بیٹھ کر دوسرے دن گاؤں میں پہنچے میں پہلی وقعہ گاؤں آئی تھی جیسے ہی گاؤں میں داخل ہوئی چیانے ہر ملنے والے ے میرا تعارف کروانا شروع کیا میرے چننے سے میلے میرے آنے کی خبر والدین کول کی پورا گاؤں مرد، عورتیں عجے جوان سب والدین کے گردا گرد جمع جیسے ہی میری ان بران کی مجھ پرنظر ينى مودرت موع في اركايك دومرے كا كالك ك میرے والدین پہلے گر کر ہے ہوش ہو گئے بعد میں میں بھی بے موش موگی استال جا کر موش آیا والدین 4-3 دن تک بے موش رے بوی دعاء کرنے کے بعداللہ نے کرم کیااور بیہوش میں آئے وہر حال انہوں نے مجھے معاف کر دیا اور میں ان کے ساتھ انسی خوثى سےرہے لكى ايك سال بعد جاجائے آكر بتاياكر آپ كاشو بر آپ سے منے آیا ہے میں نے ملنے ہماف الکار کردیا اور کہا كه يس يهال خوش مول إينا بينا حابية لي جاؤ شي الكارنيس

انقال ہوگیا ہے بری مشکل سے یہاں تک پنچا ہے اور آپ سے معافی ما تکنے آیا ہے۔ بہر حال برادری کے فیعلے اور والدین کی رما مندی ہے اس شرط پر معاف کرنے کی حامی بجری کدا گرمیاں بوی کے رشتے کو قائم رکھنا جا ہتا ہے تو اے سیس ہمارے گاؤں میں رہنا ہوگا میرے شو ہرنے میری شرط کو قبول کر لیا اور اپنی سندھ کی جگہ زیج كر گاؤں ميں اپنا مكان كيكر ہميں اس ميں شفث كرليا الله آپ كو شادو آیاد رکھ آ کی دعاؤں اور آپ کے دیے ہوئے عمل کی بركات بيكام بواب

خاص عمل

وونفل حاجت کے پڑھیں سلام کے بعد اول ورودشریف (ابرانیم) گیاره بار پریا کیطیف نیا و دُودُ ایک شیخ لین سوبار يزه كركالى مرج يردم كرين اى طرح كياره كالى مرجين يين كياره تع پائن إلى - بر تع ايك كالى مر ي يردم كرنى بي - آخريس درود شریف کیارہ ہار پڑھیں۔ پھرایک پھوٹک آخری تیج کے بعد کالی مرے بردم کے یانی کی بوئل بردم کریں۔ کالی مرچ جالاد س اور یہ ياني مستقل گھر ميں پيس اگر كم موتواس ميں اور ياني ۋال ليس - سيد عمل توجداوروهيان كووتت ميسكريس كداين مشكل كيطرف سوفي صدوهیان ہوکوشش کریں آج جس وقت اور جس جگمل کیا کل بھی ای جگه اورای وقت 41 ون تک عمل کریں۔اعمّاو، یکسو کی اور یقین لازم ہے۔ کام نہ ہوتو مستقل کرتے رہیں۔خواتین ناپا کی کے دنوں ين تيج والأعمل كرين فل بعدين ياك بوكر يور _ كري _

سورهٔ قریش کی برکت

ش وو واقعات سورة قريش كے بيان كرنے كى سعادت حاصل کرر ما ہوں ۔ ساتھیوں کے اصرار پر جامعہ بنور بدیش عالمی محفل حسن قرأت پر علے محدات كے 4-3 بج تك محفل فتم مو ائی واپسی کے لیے کوئی سواری نیس تھی پیدل چلتے ہوئے مین روڑ يرآئ بنده في البيل سورة قريش يزهن كوعرض كي اورخود بمي ير عن لكا ساتى بز ع الرمند سے كرائع ذيونى ربى جانا ہاك پیرل چلتے رہے توجہم وجان کا کیا جال ہوگا بندہ خاموثی ہے ہر حتا ر ہا ایسی چندمیشر ہی مطلے تھے (اس دوران بندہ چیمے مز مر کرسواری مجى ديكيدر إنفا) كدايك فيسى آكررك كى درائيورن بيض كوكها مجھے اس کے لیجے سے معلوم ہوا کہ فری لے جانے کا ادادہ ہے کہ ائے میں ساتھ والے ایک ساتھی نے ہو چھرلیا کررم کتنی او کے تو اس فے 60رویے ہتائے۔(حالاتکدر کشے میں 150رویے میں آئے تھے) میں ف50رویے بول دیاس نے بیٹھنے کو کہا۔ (بقيم في أبر 7 ير)

كرتى چاى ئے بتايا كم الكسيدن ميں اس كے بيوى بجوں كا

(بقيه:بشيرال طوائف كانج)

ع كدان كى بهوبيلول برخراب الرفد باعدادر ؟"مكال كى كا ٢٠٠٠ من بات كاك كر يو چمتا مول - "ميرا بسم كار - لا له شكرداس نے میری نقد اتروائی پرمیرے نام کرویا تھا۔ "بشیرال نے اپنی بٹاری ے لالہ شکر داس کے کاغذات نکال کرمیز پر دکھ دیئے۔'' بحالیات ك كلر ي مجى اجازت لى ب يانيس؟ " ملى نے يو چما" جي بال کنفرم ہے''اس نے محکمہ بحالیات کے کاغذات میز بردے مارے۔'' سر کارمیں نے بیسہ پیسہ جوڑ کر ج کے لئے رقم جمع کی ہے کراچی ہے گج كاقر عربي مير المام آكيا ہے۔اب اگريس تح ير جل كُن تو يانى بت والے ممیثی سے ل كرمير مان پر قبضه كرليس مح ماضرى كا بلا واتو آگيا ہے۔اگر ندگئ تو اس كاعذاب كون بھكتے گا؟ آخر يس نے بھى تو قوم کی بہت خدمت کی ہے"" کیا خدمت کی ہے؟" میں نے کی قدر طنرب لہج میں پو چھا۔ وہ اپنے تھلے سے آزاد کشمیرفنڈ ، قائداعظم ميوريل فند، يوه كمراوريتيم فانول ش دي ك چندول كى رسيدي نكال كريمز ير د هر لكاري ب- بدد كه كريس عجب مخص من گرفتار مو عاتا ہوں۔ یہ پیشہ وربدنام حورت ماہی ہے آب کی طرح فج پر جانے کے لیے تزیر رہی ہے اللہ اور رسول میں کا کوئی قانون اے اس عظیم سعاوت کی نعمت سے محروم نہیں کرتا ۔ لیکن جھٹک مکھیا ندمیولیکی کا قانون اس کا مکان چین سکتا ہے۔اگراس کا مکان چھن گیا تو وہ قحج پر جانے سے رہ جائے گی۔اگردس نمازی اور متنی فج پر نہ جائیس تو شاید جنت کی آبادی میں کوئی کی واقع نہ ہو لیکن اگر بیطوائف مج پر جاکر تو کرنے ہے رہ گئی تو دوزخ کے شعلے کس کے لئے سرو پڑیں گے؟ میں اٹھ کر دومرے کمرے میں جاتا ہوں اور آغا شجاعت علی صاحب ایس نی کو نیلی فون پر بیمورت حال سنا تا ہوں آغا معاحب بڑے بااخلاق شائسة اورنيك خوبوليس افسر جي -وهايني زم آواز بل بزے جذبے سے کہتے ہیں 'میں اس قعے سے دانف ہوں آپ اے ضرور ج پر جانے دیں۔اس کا مکان کوئی نہیں چھین سکتا اس کی غیر حاضری يس بولس اس كمكان كي هاظت كر يك "

والهلآكريس بشرال عيكمتا مول "" تم ضرور في يردواندمو جاؤ تمہارے مکان کو کوئی ہاتھ نہیں لگائے گا۔ تمہاری واپسی تک پولیس اس کی حفاظت کرے گی۔ خدا سر کا رکوسلامت رکھے۔ وہ خوخی ے الحیل کھڑی ہوجاتی ہے اور جلدی جلدی آز ادکشمیرفنڈ ، قائد اعظم ریلیف فنڈ ، قائد اعظم میموریل فنڈ ، بیوه محراوریتیم خانوں کے چندوں ک رسیدی سمیث کرانی جمولی ش ڈال لیتی ہے۔اندر بی اندر میزا تی جا ہتا ہے کہ میں اس سے کبوں کہ جبتم حرمین شریفین کی زیارت كروتو ميرے لئے بھى دعا كے دوالغاظ بول دينا كين و ي كمشركا شدیدا حساس کمتری محصے بد کہنے کی اجازت نہیں دیتا کیونکہ بشیرال محض ا یک طوا کف ہے۔ یوں بھی محمرصدیق ارد کی ویرے دفتر کے در دازے یر منڈ لار ہا ہے اور میرااس قدر وفت' صائع" کرنے پر بشیرال کو بڑی سنگدلی ہے گھورر ہاہے۔ پہھی عجب نہیں کہ جب وہ میرے دفتر ہے باہر نكے تو محرصدين اپني خالص كر كانوى زبان ميں اے دو چار كاليا ب

(بحواله : مورت ، اسلام اورجد بدس ائنس يحيم محمد طارق محود چهاكي)

(بقيه: اسم اللي يزه كر پهول كسي طرح محبوب كوسونكها تي پهر!!!) كامياب علاج: - الركولي عليم ولمبياس مبارك الم "ي بارئ "كوظيف إع الده جسم يفل كاعلاج كركاموافل با گااور ترام محلوق میں اس کی عزت و و جاہت ہوگی۔ ترکیب وظیفہ کی ہیہے کے غروب آ فآب کے بعد طسل کرے نماز مغرب سے فارغ ہو کر اول آخرا کتالیس مرتبه بیددر دو دثریف پڑھ۔

﴿ ٱللَّهُمُّ صَلِّ وَسَلِّمُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ الُفَاتِيحِ لِمَا أُغُلِقَ وَالْخَاتِمِ لِمَاسَبَقَ نَاصِرُ الُسحَقّ بِسالْحَقّ وَالْهَسادِى إلى صِرَاطِ الْمُسْتَقِيْمَ وَعَلَى اللهِ وَ أَصْحَابِهِ حَتَّى قُذْ رِهِ وَ مِقْدَارِهِ الْعَظِيْمِ ﴾

اس كے بعد كيار و برارمرتبه يا بادئ رائ والى اوراس مل كو بيشقائم ر کھاجائے تیخرعالم کے لیے بھل عجب وخریب سے اگر کوئی حاکم اس ممل كوكر يو حكام بالااور ماتحت لوكول ش اس كي وجابت بهت بوك-ا سے بہت قابل اور لائق مانا جائے گا۔ اگر بانجھ محورت سات روز ہے ر کے اور وز وافطار کرنے کے بعد ' یامسور' ایس وقعہ پانی پردم کرے اورا سے لی لے حق تعالی اے فرز عرصالح عطا کرے گا۔

يرائ صل المنشكل ت: - الركسي كوكوني خت مشكل بيش بويامقدم بويا كوني آدى مفقو والخير مواس اسم إك "بيا مصفور "كاورداس طرح كرے كداول بدورووشريف كيار و دفعہ پڑھے۔

﴿ٱللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِلِّنَا مُحَمَّدِ نِ الْنَبِّي الْأُمِّي فِي عَدَدِ وَمَا عَلِمَتُ وَزَلْتُهُ مَا عَلِمَتُ وَ مِلْ ءَ مَا عَلِمْتَ ﴾

اس كے بعد پائج بزاردفد أيّا مُصَوِّدُ "كاوردكر عادراً خرير بكر كياره مرتبه مندرجه بالا درودشريف پڑھے انشاء الله مقصود حاصل ہو۔ الله على المراجع المرا مورت سات روز مطلل روز ور مح اور جرروز افظار کے وقت اسم یاک " ألم عَسَورٌ" ، كى شريلى يردم كال عردزه افطاركر عالاالله تعالى اے فرز ندعطا فر ماكي كے۔ بياسم ياك بے شار كامول كى جاني ب- الم إك " أارى " كاطعى الرب كاخت محنت اور مشقت ككامول كوآسان كرتا ب-لوبارول اورمزدورول كے ليے ال اس باكادردمناب تين ٢٥٠١م ياك المفور " أيا مفور" ك زارك ليادكال عام آسان وواع الرشيش يالمكرى ياسكا مرلی اپنے پاس کھ تو اس کا کام خراب ندہوگا۔ نقاشی اور جائز مصوری

(بقيه: صرف زعفران سے مايوس مريف كاعلاج كيے ہوا) ون بدون جسمانی مزوری بوھتی چار ہی تھی۔ میں پھراس ڈاکٹر کے پاک مئ_انبون نے تعصیلی معائد کیا اور کہا کے غدود برھ کے ہیں۔ آپیش کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹر ذرای بات ہر چیرنے پھاڑنے کے سوائے اور کوئی كام نبيل كرتے۔ ميں نے اپنے لئے آپريش غيرموز وں خيال كيا اور سوجے لگی کہ کیا کیا جائے! میری والدہ نے بارہ سنگھ کا سینگ کہیں سے منگوا كرديا۔ اوركها كها ہے تھس كراس كاليب لگاؤ۔ شايد كوئي فائده نظر آئے۔ پہلے تو میں ہنے گئی کہ جب ڈاکڑی علاج سے فائدہ نہ ہوا تو اس سیک کوئے ے کیا ہوگا! پر بھی قسمت آزمانی کیلئے میں نے سیک تھس کرون میں دو باراس کالیب گلے پر لگانا شروع کیا۔اس کا جمرت انگیز فائدہ میہوا کہ ایک دن کے اندر گلے کا درد کم ہو گیا۔ دو تمن دن میں كهاني بهي جاتي ربي اورآ تُحدون بعدتو كعاني كا بالكل بي نا م نشان شديا-(خالدهاديب-حيدرآ باددكن)

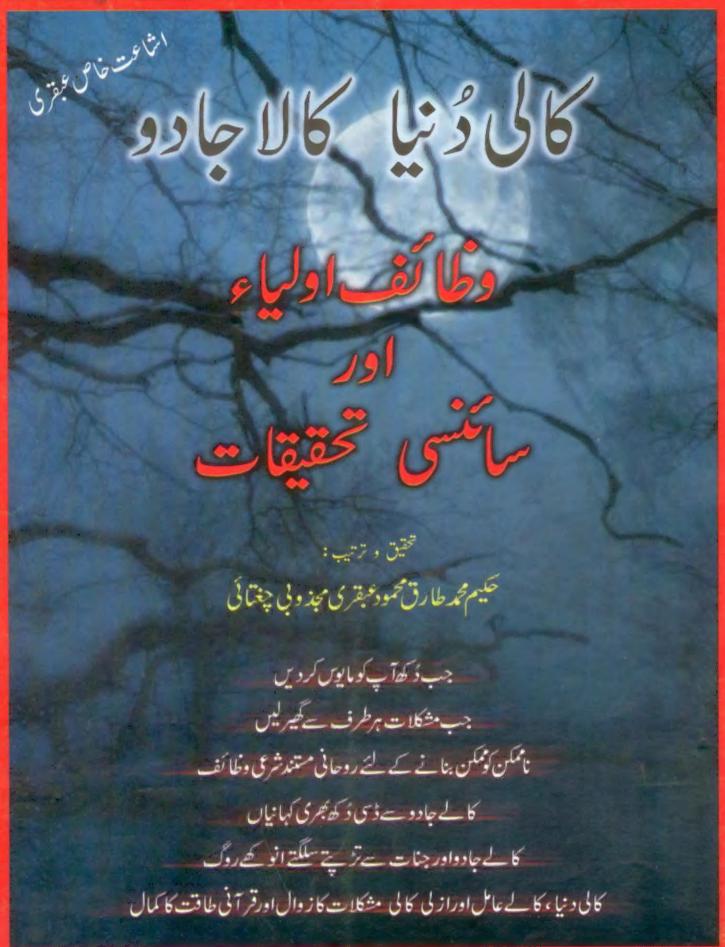
(بقیہ: بوسیدہ مڈیاں و کھے کردیٹارعیاری توبہ)

ك كل محلوق خدا جنت كولے جائى جارى موراوريس جہنم كو ايك مرتب اس کی ماں دیاں ہے گذری تو وہ بیآیت پڑھ دہاتھا کے "تیری رب کی تشم ہم ان سب سے نوچیس کے ان کے اعمال کے بارے میں "(الحجرآ بت نمبر ۹۳ م ۹۳) مجروه ای ش خور کرتار بااورسانی کی طرح لوثار باحق که بيهوش موكر كركيا_اس كى مال نے آكراے آواز دى تواك نے جواب ندديا ال نے كبا "ميرى أكلموں كى شندك اب كبال الا قات موكى -اس نے کمزور آواز میں کہا کہ اگر تو قیامت کے دن مجھے نہ یائے تو مالک (جہنم کے داروغہ) ہے اوچھ لینا پھراس نے ایک جی ماری اور انتخال بو کیا ماں نے اس کی جمیز وسینین کی مجرار کوں کوآواز دی کدلوگو! آؤاور قتیل جہم کی نماز جنازہ پراحوتو لوگ آ کے ۔اوران میں کوئی ایسانہ تھاجم کی آ تکھوں میں آنسوندہوں۔

(بقيه: الله جنابت عيد الله على المارية)

ا وجھے اطلاق آئے اور اس کا ہاتھ پڑ کر اللہ کے یاس پانچا آئے ،ایت ایک امتی کودیکھا کداس کا نامداعمال اس کے بائیں طرف ہے آر ہا بِ لِيَن اسْ عَنْ فوف فداني آكرات استح مان كرديا، النيخ ايك امتی کو میں نے جہنم کے کنارے کھڑا دیکھا، ای وقت اس کا خدا ہے كيكيانا آيا اوراع جنم ع بيالے كيا، من نے اپ امتى كود يكھاك اے اوندھا کر دیا گیا ہے کہ جہنم میں ڈال دیا جائے لیکن ای وقت خوف خداے اس كارونا آيا وران آنوؤل في اے بچاليا ويس في ابک امتی کود یکھا کہ بل صراط برلژ کنیاں کھار باہے کہ اس کا مجھ پر دروو يرْ هذا آيا اور باتحد تقام كرسيدها كرديا اوروه بإراتر كيا-ايك كوديكما کہ جنت کے درواز ہے پر بہنچا کین درواز ہبند ہو کیا اس وقت لا إلیہ الاالله كىشهادت كني ، درواز ع علوادي اوراس جنت مي پينجا دیا۔ قرطبی اس صدیث کوذ کر کے فرماتے ایس کے سیعدیث بہت بوی ہے اس میں ان مخصوص اعمال کا ذکر ہے جو محصوص مصبتوں سے نحات دلوانے والے ہیں۔ (تنمیرابن کثیر جلد ۳منحا ۲،۷۲)

راہ راست برلائے والا مجرب عمل: جو بچ شرارتی ہو یا برائیوں میں متلا ہو یا جونو جوان گراہی اور گناموں میں مبتلا ہوا تکی بیشانی کے بال پکڑ کر توجى سات مرتبدياً يت تريف إص الناء الله عجب تا فيرويس على - أف حِبتُمُ أَنَّمَا خَلَقُنكُمُ عَبَاقًا أَنْكُمُ لَا تُوجَعُونَ 0 فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلهَ إِلَّاهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكُويْمِ 0 (الوطون ١١٥) (مرسله جَرَظر كاليه)



عبقری الحمداللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں ہمکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یاکسی کے روحانی یا جسمانی د کھ در دمیں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعدا پنے کسی دوسرے بھائی کودے دیجیے۔